

太极拳经典论著大全

太极拳之练法说明 郑悟清著述
太极拳练法说明 郑钧
学习赵堡太极拳的基本认识 郭冬宝
太极拳原理 杨鑫荣
太极拳入门须知 李秒丰（花非花）
太极拳序 郑悟清著述
太极拳的“内三合、外三合” 李秒丰（花非花）
太极拳架子三步审查法 沈家祯先生著
学太极拳须敛神聚气论 张三丰著述
太极拳精义述真 李秒丰（花非花）
推手八法
太极推手五字秘诀 刘瑞著述
太极拳论 张三丰著述
太极拳论 王宗岳著述
太极拳论解 陈清萍著述
太极拳论臆解 洪均生
太极拳歌 张三丰著述
太极拳经 王宗岳
太极拳势 王宗岳著述
太极拳十三势行功心解 张三丰著述
杜育万述蒋发受山西师传歌诀 蒋发著
太极拳功 蒋发
太极拳道 邢喜怀著
太极拳说 邢喜怀著
太极拳秘传 张楚臣著述
习拳大歌 和庆喜著述
高手武技论 和敬芝著述
太极拳之炼气 金幸祥
赵堡太极拳体用歌诀
太极丹功义论 王柏青著述
太极拳之内功修炼 林泉宝

太极拳之练法说明郑悟清著述

夫初练者，宜端正方向，以立根基。最忌粗心浮气，精神不属，眼不顾手，手不顾脚，此谓之盲练也。尤忌身形不活，手脚不随，即用猛力，处处夺力，而仅能显力者，此痴练耳。倘能平心静气，注目凝神，轻摇之以松其肩，柔随之活其身，徐行之以稳其步，待至肩松身活步稳，然后镇头领气，以卫其力，力顺则气自通，气通则力自重。所学之法如是，练而习之，以期纯熟，则手眼步一致，心神气相同，自能臻自然而然之妙境矣。

太极初学要诀：

初学而内要静空，周身而外要轻松。

内空静气行於外，外松而内有神精。

工夫不可须臾断，临用之时奇能。

太极拳练法说明十一代传人郑钧

愚自幼随父（郑公悟清）习练太极拳，经数十年的修炼，浅得太极拳的体会，学练太极拳，好似数学的0、1、2……9十个数字和各种运算符号；学生在小学、中学直至大学的各阶段都学习其组合及变化，并逐步得到提高和升华。习练太极拳决不能一蹴而就，一曝十寒，必须经过逐步学习，长期修炼，循序而进，方能达到高深境界。

太极拳之动作轻软异常，而一动全身皆动。习练时无须用过分之气力。无论强弱、老幼均可习练，是强身健体、延年益寿之宝。在太极拳的修炼过程中，由于各种条件的不同，习练者思想意识不同，形成了各自独特的形式与方法。其中既有相通又有侧重，但都有同样的原则要求，都是让人以自身修炼达到自我完善、追求人生的真善美。然而习练太极拳者成千上万，不知其要点者甚多，其主要表现在随随便便、人动亦动、人云亦云、不按规矩、不知要求，虽长期修炼但收效甚微。守规矩才叫练功，不守规矩到老一场空。有不得性命之真传，不知自然先天之纲纪，落于思维之杂乱，不知太极拳的修持，错修错练者，正理不明，根源不透，偏执一边，虽练太极拳，但性理不合，神气不交，纵行修为，真气暗耗，终无所成。或者只知拳论中之言语，但未能彻底明其精微，若不设法求之，则幻想辄出，当止不止，不当止而止之。或有意放纵，不知收敛，气质异生，此非师传不真，乃自己不查己之过也。或丹田之气已成者，急于超脱，贪念尘俗，一时不觉，丹田之气失控而出，空空而已。或用旁门小技，以为见功，而世人多得相互传授，终生不悟，寻枝摘叶，迷惑后人，以错传错，遂成风俗而迷失真理，致使正理日远月疏，异端并起，迷失先师之本意。更有道听途说，口耳之学传于无知之徒，递相训式。并非不想传授太极拳之真谛，盖世人享受心重，不知修炼，不知天机，不知修为。虽练太极

，却未入太极之门。拳经云：“斯技旁门甚多。”因此，初练者宜端正方向，以立根基，不使动向散乱。最忌粗心浮气，精神不专，不专心细学，眼不顾手，手不顾脚，上中下不能合一，就是瞎练。尤忌身手不活，手脚不随，即用猛力，处处以力夺力显力者，此谓痴练耳。倘能平心静气，凝目静神，轻摇之以松其肩，柔随之以活其身，徐行之以稳其步，待到户松、身活、步稳然后镇头领气以卫其力，力顺气自通，气通力自重，以此法修炼，至其纯熟，手眼步一致，心神气相同，自能达到自然而然之妙境。

习练太极拳能守规矩，按照规矩去练，有明师教诲，气流运行，血脉畅通，做到分而有数，变而有象，列而有位，散而有质，苦下功夫，方能强身健体，从规律中得到应有的效果。继师之后传艺于世者，应从前辈规矩中走出来，扔掉套路包袱，走向新的层次。数归无数，不分则无数；象反无象，不变则无象；位至无位，不列则无位；质还无质，不散慢无质。追溯太极之源，无象太极之本，无位太极之真，无质太极之妙，无象数位形成虚实无位高境界，发展进取，随心所欲。要达此境，必须着熟、气顺、神行，方得其妙。

太极本无体，寓于宇宙，其大无外无物可容；太极本无用，运行于物，其深莫测，其理可究。以体而论，太极之始有内外之辨。以用而论，太极之始能观基本之情。观其内而不观其外，究其外而明其内，观其神而不观其形，形无不备而神得现。神者精，保精则神明，神明则长生。保气则得道，得道则长存，精为血脉之川流，守骨之神灵，精去则骨枯，骨枯则死。愿同道细心悟解，精微而行，不失其真，以达到体清气固，形静神明的太极化境。

学习赵堡太极拳的基本认识赵堡太极拳研究协会郭冬宝

太极拳是我民族祖先在早期兵器不发达的年代由长期生活中创造堆心并经过反复实践，累积经验不断改进和逐渐发展，而得以流传至今的优异拳种，在二十世纪以前武术是国家军事强弱的重要指针，亦为个人进入宦途或谋生技能之一，秘而不传及门户之见很深；二十世纪以后科学昌明，武器发展一日千里，武术在军队中急速式微，即或个人谋生也变得穷途没路，其式微是可以想见的。

近百年来科学带给人们智能高度的进步；生活的方便与物质的享受，但同时也带来了环境的破坏与污染，造成慢性病变的增加，人们追求科技的智能及财富，造成精神的疏离和不安，在寻求科学解决之余，欧美国家发现，东方武术：尤其是太极拳是治疗身心的良好途径，正热中发掘它的运动功能和高度技击艺术。

前人留下的太极拳拳谱、拳经、拳论等资料，是积累经验的总结；提供我们学习研究太极拳的宝贵理论、步骤与路线因之，初学太极拳就必须掌握这些正

确理论和训练方法，熟练它的运动规则，融会贯通；逐步深入太极拳本旨就是以健身为主强身健体才能进而防身御敌；它优于其它拳术的高度技击艺术，是引发学好太极拳的助力，如果太极拳没有精妙技击功能，充其量只是健身操或是气功之一而已，一定不能引发人们学习太极拳的兴趣。

赵堡太极拳忽雷架，在套略的结构上是经过陈青平先生得意弟子李景延先生精心改造而成的，它自始至终每一动作、每一招势都运用肢体走立体圆圈或弧形缠转，使「阴阳」、「虚实」、「开合」、「起落」、「进退」、「左右」、「上下」、「里外」、「圆方」、「轻沉」、「刚柔」、「快慢」、「卷放」、「折叠」、「转关」，等动作形成公转和自转。结合内劲以不同的方式，劲别蓄发，成为圈中套圈的以简御繁设计，构成它的基本原则。不仅在运动形式上是独特的，在内功上也有其特殊的要求。

所以赵堡太极拳的特色是：

一、周身缠丝：

每一招式任一动作，除了重心之脚根外，从手到脚每一关节均需在身法中正又完整一致的走圈缠丝下运行，其目的是练习全身协调一致；也就是借由动作的练习达成手动就是身动，手动步亦动。也就是全身上下的整劲，达到拳经拳论「一动无有不动」的要求。而走圈是全身所需绕行的路线，缠丝则身体每一关节、部位自行缠绕的方式，就如同公转与自转同时而行，其目的是在动作中改变力的方向和变背势为顺势，如此则每一招式的动作都具有多重的功能。

二、灵活巧妙：

在套路的训练中特别强调「忽灵劲」和活步，所谓「忽灵劲」就是在意念动时全身一致灵活变动，因此不强调五趾抓地，而活步是动作中，脚步随身之变动以应之，如伸、缩、进、退或在原地缠转，都是与手、身，一致缠丝，其目的在增进变势之灵活性，在实战上，既可管住对力下盘，也易于进步插裆，退逼套封；在发劲上既能先占中门，亦能利用腿的接触面打动对方根盘，由于能贯串手、身、步齐进，落步发劲时因步之进而增进爆发力。

三、内外刚柔同练：

不论杨氏或其它拳架，需先练柔劲再练刚劲，或是习练拳架之前先练椿步，或是先练拳架再练发劲，都需很长时间练习揣摩。甚至无法在平日拳架练习中，表现出忽高忽低，忽柔忽刚，忽快忽慢的各种发劲方式，而赵堡太极拳忽雷架，是由前贤透悟太极拳理和实战用法，将各种姿式动作、身法椿步、刚柔发劲，及丹田内劲所需的锻炼方式，将之融合为一种拳架中，使同步练褶，在任何一个招式、动作中都具备多重作用和效能，以缩短体悟时间使功夫上身。真正达到「外练筋骨皮，内练一口气」的要旨。

四、动步发劲：

在一九八六年十月由大陆人民体育出版社授权台湾纯一出版社发行的「杨式太极拳述真」一书第三章有关推手内功运用要领乙节中概略说明——

发劲有两种方法：

一种是「定发」，又曰「静发」

一种是「活发」，又曰「动发」

活发是在脚起脚落之间进行的；因此，比定发难，也比定发的威力大。活发与活步推手不同。要在熟练地掌握了活步推手后，方能懂得活发的奥妙。活发是在足起而将要落地之际进行的。「足进一寸；手长一尺」，体现活发的威力。然而在平日的拳架中就没有活步的训练，在推手中就不会有活步的自然反应动作，由此可以了解活步拳架是活步推手的本体。

五、精致：

为了达到太极拳的全面要求，又需以简御繁的在一个简要的套路五分三十秒至六分钟中贯彻执行，必需每一动都精要的讲求完全符合太极要领、经由训练方法使之内外结合，形成自然蓄发劲力。因此，每一动作、每一招式都讲求全身内外配合和完整，手、身、步，各关节都需在走圈的路线中随起落各自缠丝变转，随式节节贯串或松开，并藉此练习不同的蓄发劲别；在走架时不论刚柔蓄发都需关节松活。更由于它的设计是活步的拳架，所以可随练习场地的大小伸缩进退而不受限制，成为随处可练，随恃可练的套路。在姿式正确熟后，平日练习可快可慢，可高可低，可大可小，可发劲可不发劲，随人所意，随人所需而行之。由此，可以说它是经过浓缩而成的精致太极拳架。

赵堡太极拳的练习概分为三个阶段：

初步练习时，先讲求以手领身，手脚一致，上下相随，步随身换重点在练习全身的协调一致和走圈，不重视拳架高低，在全部套路熟的正确与熟练。

完成后即进入第二阶段，为严格要求动作的标准化、松柔化、圆转化和整劲，并且由于动作困难度的提高，和练习遍数逐渐增多而式式熟练，体能及耐力亦逐渐增强，熟练程度必需达到下意识状态，此时要求姿式逐步降低，以意运气，以气运身，动则内外一体，周身圆整，呼吸配合，气达四梢，达到「一动无有不动，一静无有不静」，此一阶段最为重要，攸关内劲的体认。

第三步即为内劲的训练，重点在于手脚、胸腰及全身协调一致的折叠劲、转关劲、忽灵劲、弹抖劲、寸劲等等内劲的运用，招式由大圈渐收至小圈，由慢渐练至快，在「放长和缩小」，与顺逆缠丝的相互变换之下，表现出高低动作的刚柔及弹性。总体的要求是，一动全动，节节贯串，相连不断，一气呵成；一静无有不静，手、眼、身、步、法一齐俱到，节节松开，动作合乎标准，内劲

达于四梢。起身轻灵柔和，落步沉实稳重。速度快慢相间，动作忽柔忽刚，刚柔并济。立身中正不偏，虚实兼备所谓：『外练筋骨皮，内练一口气』，强身、技击同时兼练，达到周身一家，知机知势的知己功夫。

第四步为推手训练「在拳架练习中内劲达到一定纯熟度，即需练习推手的要领与方法，体验相熟习对方劲力的训练；运用平素训练而成之手、身、步法及内劲蓄发，在与他人推手时，磨练如何以静制动、以轻制重，以慢制快，以弱制强，同时检验拳势中己身之缺失而改正之，达到体用兼备，知己知彼的懂劲功夫。

赵堡太极拳为正宗之拳术，学习时须具备高度兴趣、耐心、恒心与毅力，循序渐进。

陈鑫说：人言此艺别有诀，往往不肯对人表，吾言此艺无甚奇，自幼难以打到老。打到年老自然悟，豁然一贯神理妙。回头试想懒惰时，不是先知未说到，说到未入我心中，我心反觉多烦恼。天天说来天天忘，有心不用何时晓有能一日用力寻，阴阳消展自有真。每日细玩太极图，一开一合在吾身，循序渐进功夫长，日久自能闻真香。只要功久能无间，太极随处见圆光，此是拳中真正诀，君试平心细思量。

又说：今之学者未用功而先期其效，稍用力而即期成，其如孔子所谓「先难后获何」问工夫何以用必如孟子所谓「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也而后可。理不明，延明师，路不清，访良友。理明路清而犹未能，再加终日干干之功，进而不止，久自到」。问：得几时「小成则三年，大成则九年，至九年之后，可以观矣。抑至九年之后，自然欲罢不能，蒸蒸日上，终身无住足之地。神手复起，不易吾言矣。躁心者其勉诸。

如果在入门懂劲后，再加以勤练不辍，必能蒸蒸日上，功夫上身而渐臻巧妙之境地。赵堡太极之拳术，纯朴精实细腻，毫无玄奇神秘之法，前人累积实战经验，逐次将太极拳之糟粕汰除，或予以改进，成为人人可练，人人可得之强身技击武术；内外形体同时锻练，由身强体健而进入技击技巧。又由于每日不间断的运动，自然能减缓生理机能之老化，而技击则是由着熟(方法)而生的巧妙也就是陈鑫所谓：「每一势拳，往往数千言不能罄其妙，一经现身说法，甚觉容易，所难者功夫，所尤难者长久，谚有曰：「拳打万遍，神理自现」信然！

练太极拳至神手阶段并非不可能，惟需得正确要领，下实在功夫苦练「前人先贤之所以功夫精湛而达神奇玄妙之境，是痛下深功夫，先师王公晋让生前师兄弟经常问及昔日练拳方法，从其口中得知，在其同辈中每日苦练三、四十遍日不间断者毫不为奇：概估每日三十遍至少约需四至六小时，在长期极度苦练所造就的功夫非现代人所能体认的[当代李小龙即是苦练有成的代表人物]。现

今工商社会与昔日农业社会当然不可同日而语，致所练功夫及效能自然亦有极大差异。今日不论所求在保健强身或是追求技击艺术，而入门之径必需由老师口授心传，以免误入歧途，或失其太极原貌，入门后即是自身体。会修练的功夫，而功夫之可用与否是在学者之努力及累积经验了。

太极拳原理作者杨鑫荣

技击是太极拳作为一个拳种最基本的组成成分，但多年来并不为人熟知。“太极拳有无真功夫”一直是存于许多人头脑中的疑问。笔者自幼随祖父杨禹廷习练太极拳，至今日余载，对太极拳拳法之精妙体会颇深。以愚管见，太极拳技击之妙，在于对人体平衡原理的谙熟与运用。

人之所以能够直立行走运动，全赖力与力之间的平衡，是通过神经中枢调动肢体产生支撑力从而达到人体重力间的平衡。一旦这种平衡被打破，人体必然难以维持平稳站立而跌倒。普通人因缺乏训练，在与他人直接的身体对抗中很容易被外力所制，既而难于平衡。而太极拳拳法训练归根结底就是通过贯彻“静、轻、慢、切、恒”的要求，从盘拳架入手，去僵催柔，重新整合人的神形意气，使之达到新的平衡状态，充分调动人身潜能，在技击中节节贯串，在维护自身平衡的前提下迅速有效地打破对手的平衡，制服对手。

那么太极拳练习者是如何增强自身平衡能力进而在技击中有效打击对手的呢？

太极拳凡“棚、捋、挤、按、采、列、肘、 、进、退、顾、盼、定”十三式，这十三式基本囊括了人体运动的轨迹。人在运动时，固有的平衡被打破，重心随运动方向不断变换，人体必须在运动的同时不断调整使之建立新的平衡。其间维持平衡的肢体与身体整个的运动方向与力度上存在相对的虚实、动静变化。“粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济”说的就是这个道理。在盘拳架过程中强调的慢，就是要让练拳者充分体会由平衡到不平衡进而建立新平衡，循环往复、周而复始的过程带来的身心感受。“虚领顶功，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现”，说到底是要要求练拳在运动中维持平衡。通过运动中去僵催柔的变化，神形意气相合，从而达到表里精粗无微不利的境界，做到中正安舒。

盘拳架的过程，既是增强自身平衡能力的过程，同时也是通过自身平衡能力的过程，也是通过自身的感受而知己知彼的过程。太极拳练习者对人体筋骨皮肉的结构和运动要有整体的把握，并且练到极致，能以皮肤神经末梢感知来自对手的外力方向及力度，达到“全身无处不是手”的境界。

人体的运动时，重心移动越快，维持平衡越难，所以太极拳法讲究神形意气相合，讲究用意不用力，讲究“松柔圆缓匀”。就是说在技击时不留破绽

，不给对手可乘之机。相反，与对手过招时，抓住手出招进由重心移动而带来的平衡变化的有利时机，后发制人。

在对手因重心移动打破固有平衡之后，建立新的平衡之前，以粘的方法与对手来势意气相通，感知对手的运动方向和力度大小，用吞吐拿放的手段在化解来招攻势的同时，施以微力，不让对手建立新平衡，使对手重心处于运动时顺势制服对手使之跌倒。“动急则急应，动缓则缓随”，丝毫不给对手以再次出招打击我的机会，而处于慌忙维持自身平衡的窘迫状态。

当对手察觉我方意图，试图挣脱时，我方即以连绵不绝之意“随屈而伸”，“大丢大顶”，“小丢小顶”“丢丢顶顶”，“不丢不顶”，还是顺对方重心移动方向施以薄力，使对手始终无法建立新平衡，无法站稳。可以说，太极拳的技击是用对手自己的力量打败他自己。因此，与太极拳练习者过招的人有这样的体会：出手越快，输得越快；出手越狠，输得越惨，简直就是自己打自己。而这正是太极拳技击的真谛。

凡技击，不外乎制约与反制约。制约谓之攻，反制约谓之守。能攻善守，攻守平衡者方能所向无敌。

洞悉了人体平衡的原理，掌握了人体运动时由重心移动而产生的维持平衡过程中力与力之间的关系，才算懂得了技击的要义。笔者祖父曾说，跤场里有好手。常言亦有“打人容易摔人难，摔人容易放人难”的说法。看来谁能更好地维持自身平衡，进而破坏对手的平衡，谁就能成为竞技场上的胜利者。

太极拳由实践中来，还需回到实践中去，才能最大限度地保持其发展的活力。历史发展到今天，太极拳以其修身养生健体的特殊功用为提高现代人身体素质、提升现代人生活质量做出了应有的贡献。而太极拳的技击及其训练方法亦可为现代竞技体育项目提供借鉴之处。因为运动的原理本来就是相通的。也只有这样，太极拳才能在新的历史机遇面前获得更大更广阔的发展空间，为人类的文明发挥更积极的作用。

太极拳入门须知李秒丰（花非花）

一、不可自专自用，固执不能。专求力则凝滞不灵，专求重则圆转不活，专求气则拘泥不通，专求轻神意涣散。身外形顺，无形中自增力感；心内中和，无形中自增灵感。练至功行圆满时，凝神于丹田则身重如山，化神成虚灵则身轻如羽，得其妙道，若有若无，若实若虚，勿忘勿助，不思可得，无形而生成神奇，力活气顺，虚心实腹，久练自达化境。

二、不可心躁气浮，急于求成。心不静则神不宁，心肾不交则神气不通。心要静，心静神自宁，神宁心自安，心安气自行，神气相通，万象归根，静练出真功，功夫长进快。静养灵根气化神，处处静，时时静，行立坐卧不离静

，静中求动生太极，不静不见动之奇。

三、不可不知养，太极不太和，欲速则不达。练拳不知养，易伤不易长。练拳不懂养，百练功不长。十年练拳，十年养气，气以直养而无害。太极拳以养为本，以慢为宜，慢练为养，养气、养神、养性、养身；快练为伤，伤气、伤神、伤心、伤身。须清心寡欲，平心静气，太极太和，自然达到练精化气，练气化神，练神还虚，虚至虚灵之境。

四、不可心存打人念。否则，心动神去无所依，神杳气散无所归，好勇斗狠失心和。妄念一起横气生，肝气不平，阴阳不和，火水不济，久之五劳七伤与身俱存，稍有病痛则齐发而至，是为大害。练拳时，一志凝神，主于敬，养其诚，洗心涤虑，平心静气，一念无所思，一物无所著。

五、不可努气用力，努则力刚易折，气易阻隔于胸，肺被排挤，久之必得胸憋肺炸之病。若用拙力，则周身血脉不能通顺，筋骨不能舒畅，全身拘谨，四肢不活。身为拙气所滞，滞于何处则何处成病，当时不觉，必于后发。总要力活形顺，圆满无亏，积柔成刚，一片神行。

六、不可挺胸、收腹、突臀、全身僵直，否则气逆得而上，不能归于丹田，双足似萍草无根，且心肾不交，神气不合。阴阳不和则万法不至。周身放松，脊柱竖直，松腰敛臀，松胯圆裆，虚心实腹，则中气贯通，太和之气才能浩行。

太极拳序郑悟清著述

拳术所以锻炼身心振奋精神也。然我国拳书源流甚古，因其姿势功用之不同，而派别名称亦异。有以险奇为贵者，有以平易为贵者，则不尽然，皆能发达体育。而入主为奴，又叟无己。第溯其源流，则不外两家。即：武当与少林。是武当主柔，蓄於内。少林主刚，劲显於外。晚近还以少林之姿势甚盛，流传愈广，门类派别亦众，相率标新立异，趋尚险奇，渐有失却体育本旨之势，初学者习之辄事倍而功半，体弱者习之尤害多而利少。故，余殊所不取。太极拳者，内家拳术中最平易，而最能发达体育者也。故，余嗜之特甚，无间寒暑，日必习之，习之既久，愈觉其奥妙无穷，其功用之伟，优点之多，诚非其他拳术所可企及。兹分为姿势、动作、发劲、灵巧、养生数种述之如下：

(壹)姿势

太极拳之姿势甚多，总合之有五行八卦之分，是谓十三势。何为五行？进退顾盼停是也。何为八卦？棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠是也。以上十三势之姿势，为学太极拳者所必经之途经。倘使吾人逐日演习，不稍间断，则若干手后，历练既深，拳术之中精奥，自能阐发无遗，而获益非浅。

(贰)动作

太极拳之动作，须慢而匀。盖外家之拳术虽见速效，而流弊滋甚。若太极拳则以活动筋骨为主，故一切运动以柔活为上。惟其慢，始能柔。惟其匀，始能活。且各种动作俱成圆形，而一圆之中，虚实变化生焉。其无穷之奥妙，即在此虚实变化之中。初学者或未能知，习之既久，则得心应手，趣味无穷，即足以舒展筋骨，又能调和气血，可谓身心兼修，最合於发达体育之道者也。

(叁)用意

太极拳练习时纯任自然，不尚用力用气，而尚用意。用力则笨，用气则滞，是故沉气松力为要。气沉则呼吸调和，力松则发展先天之力。盖先天之力乃固有之力，后天之力为勉强之力。前者其势顺，后者其势逆。太极拳主逆来顺受，以顺制逆者，故不须用过分之一力。惟外家之拳术，其用力用气，每属於勉强，强人以难能，故为之硬工。习之不当流弊滋多，且习硬工者，其力已尽量用出，毫无含蓄，虽习之多年，表面上似有增进，实则其内部之力，并未加长，若太极拳虽不用过分之一力与气，而练习时全在意志，惟其能用意也，所以能使其力蓄於内不流露於外，气沉於丹田不停滞於胸。惟其不用过分之一力与气，故练习之日既久，积蓄之气力愈大，至必要时，仍能运用自如，毫无困难与勉强。譬犹劳动者终日作工，非不用气力

也，然其所有之气力皆已尽量用出，并无积蓄，故劳动若干年后，其气力依然如故，外家之硬工亦若是耳。

(四)发劲

劲有刚柔之别。何为刚劲？无论劲之大小，含有抵抗性而一往无前者，谓之刚劲。何为柔劲？随敌劲以为伸缩，而不加抵抗者，谓之柔劲。太极拳之妙处，在於与人交手时，不先取攻势，而能接受敌人之劲。初不加以抵抗，以其黏柔之力，化去敌人顽强之劲，待敌人一击不中，欲图谋再举之时，然后蹈瑕抵隙顺其势，而反守为攻，则敌人力竭之馀，重心移动，鲜有不失败者。盖太极拳之动作，本为无数圆形，而圆形之中，则为重心所在，处处立定脚根，虽敌人发劲极强，而以逆来须受之法，引之入壳，待敌人之劲既出，重心既失，然后从而制之，所谓避实就虚以柔胜刚之法也。

(五)灵巧

语云：“熟能生巧”太极拳即本此意以从事而深得个中三昧者，故太极拳之精粗，以功夫浅深为断，盖功夫深，则於其中之虚实变化皆已了然，既了然於虚实变化中，则能於虚实变化中求出巧妙之途径。故其所用力，轻灵圆活。以视外工之用力用气，专主於一隅成为死笨之气力者，迥乎不同。且因其不用过分之一力与气，故能持久而不敝，因其动作俱为圆形，故能处处稳定重心，重心稳定则基础巩固，无虑外力之来侵矣。

(六) 养生

拳术本属体育一种，自以养生为主要，然此非所论外家之硬工，惟太极拳始真能养生，无论强弱老幼均可练习，吾人身体之发达，贵能平均，在生理上均有一定之程序，剧烈之运动，因不合於此种程序，结果多得其反，太极拳之动作则轻软异常，而一动全身皆动，於全身任何部分均无偏颇之弊，且因其动作柔和劲灵，故能调和气血，陶养性情，为最合於生理上之程序，能使身体平均发达者。且练习之时，无须用过分之力气，虽老弱病夫，亦不难为之，所谓却病延年洵非虚语。

太极拳的“内三合、外三合”李秒丰（花非花）

在拳论中，此「六合」，皆有详尽的记述，大概练拳者可说是无人不知无人不晓，虽然知，惜与拳架并不相吻合。盖相合的拳架，在一动时即可看出，因架是受气而成，不是架去领气而出。凡是六合的拳架，在未动之先，即已六神合一以阳注阴。（六神—灵台、心窍、阴窍、玄关、肾窍、仙骨。）而使阴抱阳，成构精之象而潜之。动而变阴而化阳。在盘架时此种合劲完全注于窍内，（窍走神经交叉处。）并非从口头上知道。心与意合、意与气合、气与力合。及手与足合、肘与膝合、肩与胯合，就算对拳完全清楚了。其实并非如此，因为多数习拳者本身，对「心、意、气、力。」完全模糊不清，认识并不太正确，那么练起拳来完全是两回事。

就以全身放松而盘架之例看，根本与「六合」是相反的东西。其次还有盘架时，先将前腿迈出，再转身出手，此种练法是否与拳论中所说：「手足齐到才为真。」的这句话是相反的东西，种种之例证，可说不胜枚举。故我武术渐渐沦为不能实用的地步，反而不如跆拳道之类的东西为实用，尤以太极拳更为甚之。主要原因，就是拳势完全脱离了「六合」的要求，而走入了松、空之境，就是在推手时，也是采用闯入的推法，步入弓尖，力出于肩膀上，而不是劲发于肩窝内。两胯不合，腰劲与阴蹻、胎元分散，故发劲一出即完、即断，不能成为整劲，也不能构成圆劲，与所谓绵绵不断之论，更相违背。所以一发即散，散即为断，一断即与太极相违，手足因与步法的角度不相互配合，肘与膝、肩与胯，亦因步子迈的大，而使劲气上下分散，总之外三合相违，内三合根本谈不上合，此为习拳者应该静心思考，不要为成见所累，不要为自己的优越感所累。去发掘科学的真理，及弘扬我固有的文化哲理，融化成一种完整的思想，加强信仰，以增浩然之劲气，不悉大家的看法是否亦复如此？

太极拳为内功拳，内功拳最重要者不在于架势，而是以精神合一贯注于内窍之中，而与架势配合而练。开始时定要知悉人身的结构，及内窍外穴的关系，甚至天地生化的哲理。关于这一方面的论述，不是三言两语即能解释与论述

清楚的。而现在我们所要研究的是，如何将此统一合成的六神元真注于窍内，及如何与拳架相配而练。经云：「天地之中，其起于中乎。是以乾坤屡变，而不离中乎。人居天地之中，心居人之中。日中则盛，月中则盈，故君子贵中也。」然在拳术里亦谓「中定」，然此「中」，并非指的心脏，而是指的脊骨中的玄化规而言。此规有三：一在项骨内，一在腰椎内，一在仙骨与尾闾间，分为上、中、下各有所伺。

在初练拳者，最好先以由下面之玄化规练起，因此规与胎元（下丹田），及阴蹻皆有直接关系，将六神合一的元真注于此窍，再以胎元之气温而养之，配合拳架而练，功夫当可收立竿见影之效。然现在习拳者，多不知之。虽拳经略有所述，却引不起学者的注意，殊为可惜。在拳书内此项论述甚简，只曰：「内胯里收，如抽丝然。」只此寥寥几字而已，并未详细解释，其实这两句话虽短，可是它具有所有武术之秘。凡习内功者，开始绝对离不开它，盖此功是凝聚下盘元真之中窍穴，它可将所结之元真传导于两膝两足，并可借下盘之沉劲，传导于两肩两臂以及两手。可是这种以元真之气习拳时，还有一个最重要的观点，就是步法的配合，如果不用三元步法，而只相信前弓箭步，是难以练成内功。

因为前弓箭步正是练此功的克星，它很容易使仙骨与真气穴松开，而不能凝聚。所以此处习拳时，要始终结聚着，步法要借腰劲的旋扭而上，劲气绵绵不断的练下去。拳书上的绵绵不断，皆指招式上的连续而言，并非指玄化规与真气穴的劲气而言。其实招式可断，此处劲气不能断，所谓断而不断，正是拳术变化的最深奥处。此种功夫习练如有六个月，六合之劲可以扎基。何谓六合劲，简而言之，即拧裹，钻翻，螺旋，崩炸，惊弹，抖搜。在这些劲势中，全与三元步有关，如果此种步法走对，而成习惯自然，所谓之内三合外三合的劲气才能集中于窍内。劲发为整，为圆，此整劲，圆劲即是太极拳内所谓之浑元气，及太极拳功开始的练法，松、空、散，是练此功之大忌。希同门细审之，练时应仔细的去分析、体认当可感受出不同的微妙。

太极拳架子三步审查法沈家祯先生著

太极拳之行功心解与太极拳论意义深奥各有所谓，最容易为字而所误解，因该篇作者文及文字工正，不免全欲按照功心解以审查，架子者有无处下手之苦，致练习时与功心解常发生相背之情形。兹归纳其意、简单之字代表此二篇之意。分段行审查之法，想亦为学习此拳者所乐谈也，兹分别说明如下：第一步审查身形腰顶脊步六字

（一）身——拳谱云，立身须中正安舒支撑八面，既尾闾中正神贯顶也，乃表明太极拳之身以中正为主也，因中正则各方面均得裕，如是以应付各方

面矣，倘前俯则后不应，倘左倾则右不能应，故必须中正、乃系预立安舍之地。有如车轮可以四面八方转旋也，尾闾以上腰椎以下，尤须中正不动如大纛，此太极拳必须之身法也。若身中正腰可以不鼓，松开其劲得到安而不滞、舒而能活之功也，而后车轴平正，可以支撑八面之劲，则四面俱有棚劲，可以面之应人也。倘有前俯后仰、左倾右斜等弊病发生，必有一处无棚劲，则此处当然为一缺陷矣，则车轴弯矣，其何以生旋转哉，故走架子时应注意身之易犯病，举例如下：

：如搂膝拗步有无前俯？：如似封似闭有无后仰？：如野马分鬃有无倾斜？：如单鞭下势下坐时有没有倾斜？如有上列各病则不能称为太极拳之身矣。

（二）形——拳谱云：形如搏兔之鹞，神如捕鼠之猫。提起精神，神不外散。乃欲神气鼓荡，先要周身无缺陷处也。总计以上所载，精气神系表现与形之内，练习太极拳者必须提起精神而鼓荡之，并使神聚意活，然后一气鼓荡、练习归神、气势腾挪、精神贯注，牵动此车轮旋转以自如矣。倘精神提不起则现呆形，目定神散，游荡滑溜。所有动作内无意识可言，或手遮眼面、眼呆以随手走，手以外不复见，如是种种，岂能称为搏兔之形乎！因是神不活、则气不能鼓荡，而劲亦不能转换，则气不能车之转旋哉，故走架子时应审查变化之处问之如下：

：精神能提得起否？：精神能否活泼而贯注、如猫之捕鼠否？如能符合以上所问则为太极拳之形矣！

（三）腰——拳谱云：腰如车轴，腰为大纛，既气贯于顶、力运与身、回环腰际立定足跟。及刻刻留心在腰脊，腹内松净气腾然也。总计以上载，太极拳一切前后左右之运动，必须以腰主宰，如车轴旋动之离心力，乃上述以慢制快之基本法则也，倘若尾闾不能中正，则车轴弯而不能旋转，既动乃身之摇动，非由腰轴以发动也，故走架子时，应审查旋转动作是否由车轴以发动，并观腰劲有无松开如带束腰之意，并观腰至尾闾一段是否直立如大纛之屹立不动，此为审查腰之唯一条件。兹举例以问之：

：如抱虎归山之拧腰否？：如撇身捶之塌腰否？：如玉女穿梭之松劲否？：如十字摆莲腿使腿时之转腰劲否？：如双摆莲使腿时之发腰劲否？以上所问均能以腰为发劲之中心，乃可称太极拳之腰也。

（四）顶——拳谱云：虚领顶劲、气沉丹田，乃能提得起精神，则无迟滞之虞，所谓顶头悬也，持身中正行大道，用意活泼，势如车轴，头容夸气贯顶，手容轻处顺应人也。

总计以上所载顶劲必须虚以领起，则精神自振，自然减去动作滞重之病矣。若顶不能领起，悬顶无上棚劲，势必俯仰倾斜，而身亦不能中正矣。因此连

带形不活，而现呆板形矣。腰轴弯而而连滞住不转矣。故走架子时，应审查所有动作之转换，举例以问之：

：如斜飞上步之顶劲倾否？；如云手换步时之顶劲摇：如海底针下插时顶劲前倾否？：如撇身捶转身时之顶劲倾斜否？：如倒撵猴之转身之顶劲摇动否？如无上例之病乃可称为太极拳之顶也！

（五）脊——拳谱云：力由脊发，牵动往来气贴脊骨，既命意源头在腰脊也，脊上也，因能如是，方可以腰为轴以手为轮也，倘气不贴背，则胸弹矣，而肩耸矣，既有动作乃手之动，而非全身之动矣，因为运动能感觉在脊背，自然为腰之劲。其弹胸耸肩之病，不求去而自去矣。故走架子时应审查牵动往来时，脊背有无波动之感，背之皮是否紧贴脊骨，发劲有无削肩，如有之则发劲当然可以从脊发矣，举例以问之：

：如野马分鬃之开时有无贴背？：如搬拦捶之发劲时有无由脊而发？：如揽雀尾之揉手时有无揉背？：如闪通背之转身时有无通过其背？：如海底针之下插时有无拔背？如是有之乃可称为太极拳之背矣。

（六）步——拳谱云：迈步如猫，又云步随身转，既不八不丁两股收其夹劲也。总计以上所载迈步必须如猫之行，以足跟前进虚设以放之，达到后再转实。必须身转而后随之，万不可步先转而后身随，以造成外摆裆之病，步步适合与否，足以影响脚、腿、腰之完整，故步之位置尤须放在不丁不八之间，若用丁字步则易顶裆，若用八字步则荡裆。因步之关系尤须注意于胯，若胯开则腿劲贯穿于身腰腿间，完整一气而裆园矣。园裆为太极拳独一无二之裆，如裆园则自易如猫之行矣，而放置地点也极易造成不丁不八矣。遇转时自然身先转而后步转，遇进退时自然步先进而后身进，其腰劲亦自然使得上矣。如是行之，身亦觉得有得势之意倘步不能如捕鼠之猫行先虚后实。则迈步中生顶胯之病，不易展开其劲，比如一块无蓬勃之势，内中气不易行，其腿中自无棚劲可言矣，走架子时应全力注意在步，因步为身之根，审查时应观其步是否虚领实放，乃放之位置为何，兹举例以问之：

：如单鞭时后胯有无顶胯？：如手挥琵琶之步后胯有无折胯？：如搂膝拗步之步是否以足跟虚虚铲出而后实之？：如搬拦捶之转步有无身随步之弊？：如打虎式之步是否有折胯而出之弊？如有之则不能称为太极拳之步矣。

以上身、形、腰、顶、脊、步六项为审查太极拳第一阶段之注意矣。

学太极拳须敛神聚气论张三丰著述

太极之先，本为无极。鸿蒙一气，混然不分，故无极为太极之母，即万物先天之机也。二气分，天地判，始成太极。二气为阴阳，阴静阳动，阴息阳生。天地分清浊，清浮浊沉，清高浊卑。阴阳相交，清浊相媾，氤氲化生，始育

万物。

人之生世，本有一无极，先天之机是也。迨入后天，即成太极。故万物莫不有无极，亦莫不有太极也。人之作用，有动必有静，静极必动，动静相因，而阴阳分，浑然一太极也。人之生机，全恃神气。气清上浮，无异上天。神凝内敛，无异下地。神气相交，亦宛然一太极也。故传我太极拳法，即须先明太极妙道。若不明此，非吾徒也。

太极拳者，其静如动，其动如静。动静循环，相连不断，则二气既交，而太极之象成。内敛其神，外聚其气。拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者，神之使也。神气既媾，而太极之位定。其象既成，其位既定，氤氲化生，而谓为七二之数。

太极拳总势十有三；棚、捋、挤、按、采、搨、肘、靠、进步、退步、右顾、左盼、中定，按八卦，五行之生克也。其虚灵，含拔、松腰、定虚实、沉坠、用意不用力、上下相随，内外相合，相连不断，动中求静，此太极拳之十要，学者之不二法门也。

学太极拳，为入道之基，入道以养心定性，聚气敛神为主。故习此拳，亦须如此。若心不能安，性即扰之。气不外聚，神必乱之。心性不相接，神气不相交，则全身之四体百脉，莫不尽死。虽依势作用，法无效也。欲求安心定性，敛神聚气，则打坐之举不可缺，而行功之法不可废矣。学者须于动静之中寻太极之益，于八卦、五行之中求生克之理，然后混七二之数，浑然成无极。心性神气，相随作用，则心安性定，神敛气聚，一身中之太极成，阴阳交，动静合，全身之四体百脉周流通畅，不粘不滞，斯可以传吾法矣。

太极拳精义述真李杪丰（花非花）

太极拳不是神拳、玄拳，亦不是“棉拳”柔术，更不是“舞术”健身操。太极拳是实实在在的武术，是内功拳。是内外兼修、健身为基、修心为法、练身为用的武术。

天下没有不打人的拳，更没有不发力或不发劲的拳。太极柔乃是以方法为化、刚用为打，刚柔相济方入太极，打人仍是太极拳的本质。

一、拳理简述话太极

太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机。太极拳之所以被称之为“太极拳”，是因其以太极理论为指导，取其形、用其意，画圈、走圆、绕字，劲由心，力走螺旋，柔化刚打，化打合，是谓太极拳也。

练太极拳要明理、人行、合道、悟道、得道。道者，道家理论，一阴一阳之谓也。又道理、道德、自然法则，规律是也。阴阳乃自然界之玄机，万物之根本，非指具体事物，是事物规律的高度抽象概括，是人生观和方法论，是对

世界本元的看法，是让人聪明的学问。事物发展要合规律，不背自然法则，是谓人道、合道。道法自然，合自然，自然便是道。化于具体乃平常心是也。

拳，不惟太极。拳者，力也。力之平衡，力之协调，力之运用，其无二至。“五弓”也好，“整体力”也好，“上下相随”也好，均在其中。人之力平衡、协调、运用，无不赖于肌肉、筋腱的松紧带动骨骼的运转、折叠而生。道之谓阴阳，太极阴阳合抱，阴阳互动互生，互转互换。松紧便是阴阳的具化，矛盾、对立，统一。至于拳，一松一紧之谓也。松紧就是拳，松紧亦是道，是阴阳理论的具化和实用，松紧便是人身之太极，乃拳之不二法门。

二、入门法则述真

太极拳入门，松静为本，守中为根，发力为用，熟招为法，要领为纲，平衡为要，协调为命。呼吸自然，心态自然，拳法自然。顺自然，合自然，自然而超然，超然而然。

修心为上，在内不在外，在意不在气，在气则滞，不气纯刚。气需养，呼吸顺拳，深长均静，轻慢圆匀。心为一身之机，心流神气，心命百骸。心到意到，意到气到，气到力自到。

形之于外，静则松，松则柔，柔则轻，轻则灵；沉则稳，稳则实，实则厚，厚则刚。内外合一，刚柔相济，方谓太极。

平心静气求自然，呼吸顺拳乃关键，惟求平衡与协调。静力平衡，动力协调，协调平衡自奥妙。头领要虚，肩松、肩活、肩开、腋虚，肩扣后而沉。背拔、身拔、足撑、臂裹、胯坐、腰拉、腰塌、腰活，关节松活气腾然，自然撑棚因势变。夺造化，盗天机，须知阴阳变虚实，松中求，静中悟，紧中得，推手验，战中用。松紧入手，分松分紧，松紧相系，紧中求松，松中求紧，松紧合融，松紧瞬变，运松落紧，松紧一瞬，方能分刚分柔，合刚合柔，融刚融柔，不刚不柔，亦刚亦柔，似刚似柔，非刚非柔，即刚即柔，柔即刚，刚即柔，刚柔瞬变，飘忽不定，无力根，无力源，无滞点，无形、无像，不用意，一切皆在自然中，自然而超然。气机动，无处不刚柔，即可达前人之述“太极不用手，浑身都是手；全身无处不太极，着何处何处击”之妙。君若识得此中理，内外相合，上下相随，以手领身，以身运手，步随身换，绕手缠丝走太极（走字），螺旋转圆不等闲，外动、内动、内外动，不动而动仍太极。浑身太极无敌手，撒放摔打任自由。

三、真功上身之宗

前人云：“别看太极柔，刚柔腰中求。”腰为一身之主宰，运动之枢纽，腰活全身皆活。前人重腰，其理至要。命门要穴在腰，其内两肾相藏，肾主水藏精，精为命之基。精化气，凝神骤气精亦固。中为丹田，气之源。腰为带

脉，络全身之脉，一脉通百脉皆通。故腰为太极之魂，腰活胯活身活力活。

腰胯之功，太极发力之宗，腰拧胯挫，力出劲足。太极揉球，非转腰胯，揉球只是活腰，腰胯须分，有分有合。转胯非转腰，亦是活胯。转腰要定住膝，管住胯；动胯要稳住腰，专动胯。腰拧胯挫，腰转胯合。胯挫胯合，胯摧胯缩，胯展胯坐，胯运腰合。腰胯拧合松紧为要，配合臂展、臂转、臂开、臂合、手转、腕翻、腰中抖弹，身拧螺旋，肢体力现，其练是谓“抖翎”。非仅活胯转腰能为，皆赖腰胯相分相合，分之相系，合之反弹。君可细思，细量，细悟，细验。“抖翎”发力之训练，乃太极拳综合发力之法，亦是高层发力之法，更是武人梦求之力，向秘不外传，外人只知其形，内人只知其表，今公之于众，以慰太极。愿求真者有所求。

能发力只是一个方面，太极乃是一整体。无功招法皆空，无招法功无以为用。招不熟无以为巧，功不到无以为好，身心不合无以为妙，机不知无以为奥。明理、人行、合道，拳之本力也。拳之道平衡协调，拳之法松松紧紧，拳之用刚柔相济。拳之气在心，拳之意在心，拳之力亦在心。拳之劲借用朱连元先生转授杨氏拳六合劲之说表述更显精炼：“拧裹、钻翻、螺旋、崩炸、惊弹、抖擻”。腰胯发力由内而外，不露其形，劲贯四梢运全身。

太极拳沾连黏随最为要，舍己从人须做到。发力随机不可妄，化打合一方为上。心中身中自不偏，心合身合自相随；心不贪身不过，心不缩形不瘪，心不烦气自和，心不邪德自正。机势断续一瞬间，全凭听劲(知觉)不一般，若能懂劲功深时，随机造势处处机，出手功成只一念。是谓“招熟而懂劲、由劲而阶及神明，愈练愈精”。

太极拳虽法门独特，但并不难，千里之行始足下，先学走来后学跑，健步如飞能做到。慢到慢时慢不了，身轻如燕根如山，蓄劲纳百川，发劲似雷电，动中求静静犹动，刚柔不分人上乘。

如能修得太极功，练拳推手两相容。练拳不推手，不知有没有。懂劲由推手得，沾连黏随由推手悉，机遇由推手求，发力由推手验，功夫由推手证。推手为太极独门纲要，习者不可不视。推手要由单人双，多练散推，即自由推手，近似实战，战之方能自如。

打手要点：松亦打，紧亦打，不松不紧不能打，前劲已断，后劲未续，瞬间力发，化力、泄力顺敌势，借力、顺力机缘找，主观臆断全不要，因敌变化神奇妙。

四、拳之气说

太极拳惟讲心态平和自然，既是入门之道，又是出门之法。拳中本无气，亦不无气，气不气，不气而气。气乃人体能量客观存在的反映，是松静状态

下内在的、实在的感知。表现为精力充沛，内劲盈足，气势旺盛。然气不可求，亦不可追，求之而不得，追之而无门。气由静而观，由松而来，由养而得，惟求松静平和。可练之法乃调息、调身、调心而已。心静身松气腾然，所谓炼“气功”是也。气无需，无需贯，亦无需运。意决不能跟气走，本末倒置。惟松静，气自沉丹田，气自贯丹田，小腹自沉实鼓荡。’松静气自通，一通百通，精白化气，气白化神，神自还虚。气骤气散任自由，聚为蓄，散为用。何需周天搬运、画蛇添足。心机动气遍身躯，发之则出，收之则合。陈鑫太极真诀只有一个“心”字，乃真言也。太极心法实乃道家虚无丹法，称之为无为大法、自然大法，上上心法，无尚心法。心法乃最高功法。

内力即内劲，由养气而得，所谓“尚气者无力，养气者纯刚”。前人之论精辟至极，乃实践之体悟。今之印证亦然，有力者无劲，无力者劲足，在心不在气，气在心而不在身。内劲之感受：养气如水库之蓄水，地壳内溶岩之加压、加温；发力之机如岩浆遇壳之隙，水之决堤，不发而发，不发不可不发；劲发似岩浆之喷，水之倾泄，排山倒海，势不可当。蓄力纳百川吞山河，发力一瞬，惊雷电闪。内劲发力之形似气缸活塞点火，循环往复。

五、功夫层次、阶段论

太极拳功夫层次，目前尚无统一说法。拳论云：“招熟、懂劲、神明。”孙禄堂先生分为“水下、水中、水上”三层。吴图南先生把功夫定为“全身透空”，乃杨少侯先生之凌空劲是也。太极拳功夫一般分为三层，即下乘：招熟，拆招破势承转自如，刚柔可分，柔化刚打，或先柔或先刚。中乘：懂劲，知己亦知彼，能听出对方劲之断续、虚实，来龙去脉，摸出形之凹凸、重心之变化，一般为太极态，阴阳交融，亦松亦紧，刚柔相济，化即打，打即化，化打合一。上乘：神明，为无极态，全身透空、虚无，无刚柔，无化打，沾身便弹，出手便摧，无力可挡。

太极拳训练大体有五个阶段，即初级阶段：呼吸促不能随，躯硬肢僵力拙，平衡难控，协调不顺。重点是熟悉要领，熟招记势。

第二阶段：为人阴柔化期。呼吸平和自然，己人腹式呼吸，体松肢柔，协调平衡可控，动势仍不稳定，拳无力，是谓脱胎换骨。

第三阶段：为平衡阴阳期。呼吸顺拳，心态平和，有刚有柔，外柔内刚，劲由内发，出拳有力，劲力充足，平衡协调自控，身备“五弓”，上下相随，一动无有不动，一静无有不静，内劲强，是谓强筋健骨。

第四阶段：阴阳相济，呼吸畅达，无形无意，身自协调平衡，步随身换，动亦静，静亦动，化即打，打即化，内气强，是谓太极态。

第五阶段：炼神还虚，呼吸绵绵，全身透空，虚无己身，天人合一，形似

随风而飘，无刚无柔，无化无打，劲力凌空，是谓无极态。

六、真言苦口正误

前人之论，多假借物像类比推理，更有个人之体悟，且文字晦涩，切不可凭字妄臆，关键是要知道前人所述者为何。今之人承之不可泥古，要去伪存真，去粗取精，更不可以讹传讹，要辨正误，承其髓，化繁为简，用现代知识科学解释方为圣明。更要有超越前人的气魄，才能光大太极，发扬武学。

如以“四两拔千斤”喻太极亦是一比，乃力学之旋转力(离心力、向心力、螺旋力)、杠杆力(支点力、静力、平衡力、动力)之运用，切莫当真，以此为耀，若当真莫过于以卵击石，终被巨力打败无疑。

太极拳不是神拳、玄拳，亦非无敌。然，太极拳乃好拳，非无敌之拳可比。天下本没有无敌之拳，只有无敌之人。拳无优劣，招无好坏，人化皆精，出神都妙。世上更无绝招、绝技。招多虽好，然招不在多，招在熟，在巧，在变，在运化，纯熟巧妙自绝。一变十，十化百乃是胜招。别人之绝非你之绝，只有自己的才是真实的。

太极拳舍己从人非舍近求远，不舍己从人不能沾连黏随，必丢顶抗，败北难免。舍己从人是沾连黏随的必经之路，沾连黏随是得机之门，它是方法不是目的，目的是制敌、御敌，是为瞬之机发力创造条件，打基础、寻隙机，是致胜的前提，乃太极拳之奥。

太极拳之妙在于得机，舍己从人，粘连黏随便能引进落空，懂劲、功到方能合即出，化力、泄力、顺力、借力自合。太极之髓在于发力一瞬，适时适机，觉时已晚，小力胜大力于一念无念之间。阴阳相济，巨力打无点，犹如步深渊，开石无所畏，搬山又何惧只要你入门，什么都不怕，一松一紧自运化。太极非力胜，亦是力赢。此太极之法。

太极年不出门，乃未得其法，终未人道，而非其拳奥。拳打万遍，其理自现，摸也；拳打一遍其理自通，法也。所以，方法科学一年胜十载。

太极拳之柔与刚，松与紧，不是嘴能做到的。要根据自己的练功的层次或阶段有所侧重，不能不求，不能硬追，层次有交叉，但无捷径可跳跃，扎实的脚步才能走出顺畅的路来，否则终将竹篮打水一场空。

神功、绝技君莫迫。“虚无大师”、“空静尚人”、“贾圣宗”、“甄思”、“魏之名”之流，孔方兄不拒，美元更喜。轨迹李紫剑，《少林与太极》之拳打恶人乃是真理；大成杨波，《精武》软硬兼施述真经。太极拳惟求心态平和自然，呼吸绵绵，神藏于内，敛入骨，射于外人敌之髓，非“心存歹意”可比。豪横不惧，力大不怕，弱小不欺。

愚虽不才，习太极余载，只为健身，于功无缘，经验没有，教训不少，愧

对太极。惟明一理：武以德为尚。向不信神功绝技，隔空、隔墙打人不过游戏。笔者若错，君可论理。君若不弃，愿以身相让，莫说隔空，神君可否贴身打人放人乎笔者虽无功无力，即入太极，大气不敢出，身无根，只沾人连随若黏，放人只会轻弹，被打之人不过电击，可与绝技匹敌愿与神功绝技以身试艺；更愿与同好交，向明人请教，与同道磋艺；亦愿辅助后学求得真技。

笔者无意流泪，观人玩术，学子受欺，心亦滴血。今之所述，真言苦口，意为弘扬中华武术之魂，以太极为喻。拳本无门，实为习承而已。承武之精，运武之髓，扬武之威，展武之德，乃武之魂，武林共尊。

推手八法

赵堡太极拳在架式和推手中要取得我顺人背的效果，十分讲究运用十三法和各种劲。

赵堡太极拳十三法的名称与各家太极拳的名称一致，就是：绷、挤、按、采、列、肘、靠、进、退、顾、盼、定。这十三法的动作贯串赵堡太极拳的行功走架推手的过程中，能熟练地掌握和运用这十三法，才能不断地提高练拳和推手技击水平。现对这十三法中的前八法分述如下：

（一）绷法（劲）：是以我的双臂承载对方的双手。赵堡太极拳的绷法多用于接手。双臂粘着别人双臂，以静待动，起到探测对方虚实了，即顺势应着。赵堡太极拳传的秘诀中对绷的说法是：“吾一双胳膊绷起他人双手也。如人双手按我右胳膊（或左或右），我必须用如封似闭之势，将人的刚劲引空，乘彼之势，宜按则按之，宜履则之，宜卸（我将身退下为之卸）则卸，使彼自己落空，方为上策。”这说明了绷法接手后的应付办法，当然这只是跟着的应付办法，拖绷法下要气沉丹田，上要顶劲，配合腰腿。赵堡太极拳在推手过程中意识上要有绷的意识，周身不失绷劲。

（二）履法（劲）：我用双手粘住对方腕与肘以上臂顺其来势向一侧引，使对方来劲落空。履要不顶不抗，以四两拨千斤。赵堡流传的秘诀对履得这样说的：“敌人用两手按我右臂之时，彼用劲太大，手足齐进，我用如封似闭势将彼劲引空后，我乘势将右身下卸，即用我右手搭在彼上臂上，吾两手齐往右引之，使劲落空，彼势不便前进。必须身下卸。”这是在推手实践的着法。履必须做到松腰，转胯，不丢不顶，保持自己的重心不偏。

（三）挤法（劲）：赵堡流传的秘诀中说：“接上式、敌半身下卸之时，我以前臂击之是也。”这话的意思是，我履对方不宜前进以半身下卸化解我的履劲，我乘对方下卸身之时以前臂挤去，这是赵堡太极拳的挤法，这种挤法与其他流派的太极拳不一样，挤劲要求松肩、垂肘、气沉丹田。

（四）按法（劲）：以我的双手粘住对方一臂的腕和肘顺势向前用力。赵

堡太极拳的按法有自己的特点。赵堡流传的秘诀是这样说的：“我以前臂击敌之时，彼将我臂引空，不能前进，势须半身下卸，值此之际，彼亦能乘势按我，吾亦能于机按彼。”赵堡太极拳的按法是处于一种特别的状态下出现的，发按劲要保持身体中正，顶劲，拨背，腰要弓，但要不贪不欠，不前俯。

（五）采法（劲）：有两种意义，一是用手指抓住对方肘或腕突然向下发劲，发劲要速、脆。同时配合腰腿，不能单靠手指的力量。二是以双手固定别人的关节为采，不能用手抓紧。只能用掌压迫对方的关节，让对方丧失抵抗力。

（六）列法（劲）旋转对方关节为列。列有单手和双手两种，双手发列劲又有两种，双手采住对方两个关节部位转同一个方向的为一种；双手各自转一个方向的为一种。发列劲要求身体中正，力由脊发，周身要配合双手。

（七）肘法（劲）：在推手中屈肘击人为肘法。肘法在近身时使用，是击人的胸、肋、面等部位。肘还可以缠绕、扩肋等。发肘劲要用丹田的爆发力，腰胯要密切配合。

（八）靠法（劲）：以肩击人为靠。靠法是双方身体贴近时使用。靠劲凶，易伤人、慎用。发靠劲要含胸拨背，肩找自己的脚尖。

赵堡太极拳在推手中除了用上述八种手法和劲别伺机顺势发放以外，还有诸多劲别，其中包括：粘劲、截劲、寸劲、惊弹劲、崩炸劲、分劲、合劲、沉劲、借劲、走劲、化劲、钻劲、滚劲、横劲等等。适当地掌握和运用这些劲于推手中能提高技击的效果。

太极推手五字秘诀刘瑞著述

一、听

“听”有三个方面的含义：耳听的功能、触觉功能和气场感应功能。这些功能的获得，主要通过盘架子，在长期的拳架练习过程中，耳听会越来越灵敏，动作会越来越匀称，“浑元一气”也会逐渐产生。耳听灵敏了，稍微响动，即会觉察；动作匀称了，才会感知对方的不匀；有了“浑元一气”便会进入“不知而知，不觉而觉”的境界，使耳听，触觉和气场感应等功能，上升为妙不可言的知觉反应。只有以听为先导，推手时才不致成为盲人瞎马，临深渊而不知。

二、灵

“灵”的含义也有三：形体灵，意念灵“灵光显现”通过拳架轻而正的练习，将会通身产生高度的协调，意念和形体保持高度虚灵，身体某部出现灵光（即辉光）。有了如此之灵，推手时才可能“随心所欲，任意发放对方”；也只有灵，才可能做到“彼不动，己不动；彼微动，己先动；彼已动，己先至”。

三、沾

“沾”即依附或略有接触之意。推手时，在与对方接触上以后，就要通过接触点轻轻依附到他的身上，逆来顺受，随之而动，彼用多少力，我称多少力，处处注意不使其通过接触点将力传于我身，使之不能得知我的重心的变化，因而控制不了我的变化。这和推手的第一层意念“不受制于人”相吻合。

“沾”的具体练法、用法，必须在明师的心传、口授、身教之下，才能真正掌握好。

四、粘

能使一个物体附着在另一物体上的性质谓之“粘”。推手中的“粘”是要像“伤湿止痛膏”一样贴住对方接触自己的点上，而且是分量极轻的贴附，不至使对方感觉到力的存在，但又可牢牢粘贴对方，使其不易脱离，从而通过粘着点，处处探寻对方的重心点，控制对方，使其处处不能得劲。此即“我顺人背谓之粘”也。这也合于推手的第二层意念“控制人”。

五、缠

缠，有缠绕，纠缠之意，如绳捆索绑。“缠”字诀其意深矣，非到上乘功夫难以领会。在推手时和对方一接触，立即使对方感到如陷天罗地网，有手不能用，有脚不能动，神呆气滞，茫茫然不知所之。当达此境界时，接触点控制对方，非接触点亦控制对方；接触点可以发放对方，非接触点亦可发放对方。在自己的神念，气质的作用之下，发放对方如打“稻草人”。这也吻合于推手的第三层意念，也可以说是“浑元一气之道”的体现。在此境界之上，功夫一日精于一日，如能锲而不舍，勇猛精进，自然得太极之真道矣。

太极拳论张三丰著述

一举动，周身俱要轻灵，尤须贯力，气宜鼓荡，神宜内敛，毋使有凸凹处，毋使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿、而腰，总须完整一气，向前、退后，乃得机、得势。有不得机、得势处，身便散乱。其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一外自有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。十三势者，棚、捋、挤、按、采、搨、肘、靠、此八卦也；进步，退步、右顾，左盼，中定，此五行也，挤、按，即坎、离、震、兑四正方也。采、搨、肘、靠即乾、坤、艮、巽四斜角也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。

太极拳论王宗岳著述

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端而理惟一贯。由著（着）熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶级神明，然非用功之久不能豁然贯通焉。虚（灵）顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，左重则左虚，右重则右脊，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促，一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜，观耄耋御众之形，快何能为？立如称准，活丝车轮，偏沉则随，双重则滞，每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳，黏既是走，走既是黏，阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精。默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍进求远，所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辩焉！是为论。

太极拳论解陈清萍著述摘自侯尔良《和式太极拳精义》

溟溟军沌，窺窟莫测，虚而无象，焉知其极，故曰无极。即日由无极而生，须明无极之义。自无而有，一气动荡，虚无开合，化生于一。浑圆廓象，阴阳感如，喻而名之，是为太极。故曰：若论先天一事无，后天方要着功夫。太极者，为万物初始也。太极为浑圆之一气，怀阴阳之合聚，此气动而阴阳分，此气静而阴阳合。动静有机，阴阳有变。太极阴阳之理贯串于拳势之中，有刚柔之义，顺背之谓，曲伸之分，过与不及之谬也。习者与人相搏，须随其势曲而旋化蓄劲，引其过与不及而击之，击伸发劲以直达疾速，此圆化为方之义。彼刚攻而以柔虚实，此谓走化。彼欲抽身的粘缠，缓随急应，彼莫测而胆寒；虚实互换，彼崩溃而心惊。理用俱明，方悟劲之区别，熟而生巧，渐能随心所欲。故曰：知己知彼，百战不殆。

虚领顶劲，气沉丹田句，实拳法之内功也。师传曰：寅时面南，松身神凝；吐纳自然，撮抵桥通；阴阳和合，攒簇五行；子午卯酉，朔望漾应；慎而密之，久行功成。人身中者不偏，二脉隐于身内，气畅无须倚，气行现心意。浑圆一漾而贯全身，虚感之物而寓灵动。击左左空，击右右空，如充气而圆，无处受力；似簧机受压，反弹随势。压之重而弹愈强，力之沉而空愈深。

武技之道门派各异，惟内家者势别劲异，浑身一气如轮之圆活，虚实转换旋化随势。不明此者，久难运化。堂室难窥。

理用相合，太极真谛，习者不可不详思揣摩焉。若理能守规，久恒自成也。

太极拳论臆解洪均生

太极者，无极而生。动静之机，阴阳之母也。

[解]极是顶点、极限。加一“太”字，犹如我们习惯说的原始。我国古代所谓“太极”，含有一切事物发展变化的开始之意。无极是无的终点。说太极是由无极发生的，完全符合世界上事物发展的规律。

俗语常说：“无中生有。”一切的“有”都是从“无”中发生的。宇宙中的“有”是不可限量的。不过人的知识受到生理和环境等等条件的局限，不可能一一预先看出来。必须从不知之“无”而有所发现然后才能有所发明，进一步而有所创造，达到有所前进。发现、发明、创造、前进，又都是依 科学知识而获得的。但这是外因，它的内因离不开阴阳二气。阴阳之气是互相矛盾，互相推动，而又互相制约的，能推动变化，所以说为“动静之机”、“阴阳之母”。

动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。

[解]这几句是说明动静的方向为开、合。开、合的限度要适当而无过、不及。尤其重要的是，它指出了动静的基本规律为“随曲就伸”，正是表达出螺旋形的运动形式。

按说动静的分合，只是自然现象，“无过”、“不及”、“随曲就伸”则是科学方法。我们联系陈式太极拳的顺逆缠丝，可以体会“随曲就伸”中必然包括着自转与公转。人的动静开合，连初生的娃娃都会，同时也自然会自转和公转。这是人类的本能，也就是内因。至于开合、屈伸的无过、不及，却必须通过学与练，才能做得十分恰当。

但是，本文只讲出“无过不及”，却没有说明以何处作为标准，未免使人迷惑。陈式十六代后裔陈鑫先生(字品三)在所著的《陈式太极拳图说》中提出：“两手各管保护半个身体，以鼻为界。”这就比王宗岳的《太极拳论》讲得清楚些。不过手部运动线路，并不经过鼻前，因此我教学生是以手心斜对心口为界。陈鑫先生又提出运动中自转的缠法有顺、逆之分。我根据陈发科师示范动作的变化，在自转的顺、逆变化之中，同时有前后、左右、上下公转，而找出公转正旋、反旋的规律，并从实践中体会出“过则劲丢，不及则劲顶”的规律。

按照以上情况来看，又可以体会到，在身法、步法、手法的上下配合，处处都要严格掌握无过不及的规律，而且是差之毫厘，必然谬以千里。

人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。

[解]这两句话是说推手、散手的规律。对方用刚劲来进攻，我方必须以柔来走化。乍看起来，似乎不难理解，但在初学者以柔应刚，虽然不顶了，但又易出丢劲。

因此，我们必须了解如何用刚和用柔，怎样是柔，怎样是刚，以及刚柔如何配合变化。没学过陈式拳法，或学陈式拳不懂缠法，他所用的刚和柔都不免

直线进退。或者懂得走公转的弧线，而不会用自转配合公转。所以在本身的感觉用刚则顶，用柔则丢。陈式的动作不论大小都在旋转，转半个圈便是度的弧线和点组成的(实则应是由点成线)。与对方接触之处，遇线则感到是柔的，遇点则感到是刚的。但我方的点碰到对方的线则必然滑过去而又成柔的。只有以点对点，才能显示出刚来。如果双方都是正面的点，又会形成顶劲。谁的劲大，谁的动作快则胜；而劲小的，动作慢的就被顶出去。陈式拳虽然需要用自己的点碰对方的点，却用的是旋转中辐射的点，所以劲发而不觉顶。

但又怎样使人背我顺呢我认为这是和身、步、手法的公转配合有关的。概括地讲，便是自转要因敌变顺逆，公转要因敌变三角形。不论是手与手、步与步，或手与步的配合，都应当是三角形的。

动急则急应，运缓则缓随。

[解]这两句讲到时间也因敌而变，当然同样要求“无过不及”。太极拳交手的规律是“彼不动，己不动”。这个方法是有理有利的，无过不及则是有节的。因为太极拳虽然也可以说是比较高深的一种武术，它的战略却以自卫为主，正符合“人不犯我，我不犯人”的原则，这就是有理的。不先动手，对方无法看出我方的动向，岂不是有利无过不及，不发着则己，发着则所攻的目标必然准确。同时又可保证自己重心的平衡，更较安全。

由于动作的时间因敌应快则快、当慢则慢，所以练拳也应快慢相间地运动。但陈式要求快慢相间的练法，是指的全套慢全慢、快则全快，并非一势的动作忽慢忽快。如某所讲的“转弯宜慢”，更不可误认为太极拳是能够以慢胜快的。

虽变化万端，而理唯一贯。

[解]太极拳的理只有一个。按旧的说法是阴阳对立学说，按新的说法就是矛盾对立统一法则。实际说来，有理必有合理的说法。它的基本规律，只是螺旋运动的顺、逆自转和正、反公转。由于交手时需要因敌变化，除了眼法必须注视对方，不许随着身、手乱转而外，身的左右旋转、步的进退、手的自转与公转的方向和角度的大小，莫不由于对方的变化而适当地加的加、减的减。而且加减的尺寸与时间，要做到毫厘不差，分秒必争。真是千变万化，却还是一贯用缠法进行。所以我认为，明了拳理固然必要，而掌握运用拳法尤为重要。讲理而不懂法，等于善谈兵的赵括徒具虚名。

由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

[解]这一段话说明从学拳到交手的前进方法和提高的层次。

我们首先应当认清什么是“着”。太极拳的着，概括地讲就是太极十三势的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、 八个手法，前进、后退的步法，左顾、右盼

的眼法和中定的身法。它虽然分属于手、步、眼、身，又是互相关联的。除了眼法在左顾右盼之中只是中定地前进，而无后退，身法也有中定的左右旋转和进退(左转则左退而右进，右转则右退而左进，更有随着步法进退的位移)。手、步的进退，同样有左右的变化，并且仍以中定为主。

没有中定，则进退失据。

“棚”字有两种意义：一是指内劲，即陈式的缠丝劲。它是贯串于周身，运用各种着法的劲。任何着法如果没有棚劲，即使形式做对了，也是有形无质，不起作用的；一是指着法。它是与对方交手时的引化作用。所以棚着在陈式拳式中，每势的每一动作，或转折之处，都是棚着。它有正棚、侧棚、上棚、平棚、下棚、左右棚和连棚、退棚等多种形式。陈式一、二路套路中约有数十种棚着。

我认为棚在太极拳中好比书法的点。字画有点、横、竖、撇、捺、折、钩，但都从下笔的点而改变方向才形成的。即以点论，从一个点到几个点，从在上的点(如主字)，到在旁的点(如玉字)，在下的点(如太字)来看，它的配合方向各有不同。主字的点必在正中，和王字的横画距离也需适当。玉字的点须在王字中间横画的右下侧(犬字则在横画的右上方)，太字则必须偏于大字撇的下侧。而且下笔的时间也各有先后。两个点在上的如羊字，在中间的如火字、曾字，在下的如只字，还有在左旁的如冷、冰二字。三点在旁的如江海。四点在下点的如点、鱼。不但配合变化各有不同，用笔的方向也如缠法的顺逆而适当运用。三点水的笔法第一、二点用顺缠法，第三点则用逆缠法。下面四点的第一点用逆缠，末一点则用顺缠。书法尚是如此，棚法当然应当随着来力的方向，而变化顺逆。沈家桢著《陈式太极拳》说，顺缠为棚，只讲对一半，岂不知逆缠也可以棚。但说逆缠为捋，不但不符合现实，而且完全违反陈式规律。陈鑫说：“守规矩而不泥于规矩。”这是指的顺逆缠法必须遵守，却可以适当加减转换角度。我教学生常说：学拳要学得死，即一丝不苟，毫厘不差；用要用得活，即加减适度。

采、捋、捌都是顺着来力的方向，引进落空的着法。但圈有大小、力有分合。采走的圈子高而大，合力多于分力；捋则圈小而分力多；捌走中圈，力则先合后分，分合各半。挤、肘、是以肩、肘、手三节互换化劲攻人的着法。按是解决挤肘的着法。拳式中每个动作都有这些着法。此文提出“着熟”二字，我认为学拳之初，便须先了解某式某动作是什么着，为什么这样动作，全身这样配合有什么用处，然后加工练熟，才不枉费力气。

着熟之后，为什么又说“渐悟懂劲”呢我认为如想弄懂所谓的“劲”，首先要认识劲是什么，怎么运用。着是有形的，劲是内在的。它是从形的正确模仿

，细致的锻炼而渐渐产生的。这里说的“懂”应当是指劲的运用，而懂的方法是在练架子和推手的科学试验中渐渐悟出来的，也就是懂得时间和方向的结合与变化。

什么是“神明”呢这个词不是指唯心的神，而是变化莫测、出奇制胜。关键首在“明”字，而且和上句的“着熟”是分不开的。着由明而熟，则劲又可由明而神。功夫提高是一层一层地前进的，所以文中说“渐悟”、“阶及”。陈鑫先生曾有“出奇在转关”的诗句。他说的奇、正与这里的神是相同的。不过他说的“转关”二字却把陈式太极之所以神奇指明了。为什么“转关”却可以说明出奇出奇处在于双方争胜的关键时刻，动作变化角度与时间的毫厘、分秒不差，使对方与旁观者认为必败时，却由于这一“转”而胜，连他本人也有“我亦不知玄又玄”的感觉，岂不令人拍手称奇。这种成效是怎么得来的呢下面接着说。

然非用力之久，不能豁然贯通焉。

[解]这里说的用力的“力”不是指的用拙力，而是用心学习并持之以恒的锻炼，也正是陈发科师所教导的“按照规矩练对、练熟、讲明、加细、一一试验”的结果。“豁然”二字是“明”的扩大。初学开始的明，只是一着一势的认识，贯通则是全面的，由表及里、由此及彼、触类旁通的认识。

“懂劲”一词首先由王论提出。研究太极者亦莫不讲求懂劲。许多书刊讲到懂劲，总不免囫圇吞枣地说，为求懂劲，先要听劲，为了听劲，先要问劲。但用什么方法去听去问，听出问出之后怎样应付，却说不明白。也有人主张学太极拳必须兼学推手，这是合理的。因为拳中的每一动作等于书法一个字上的每一个点画，每个式子等于文中的句子，一套拳路等于一篇文章。学文字，首先要认清字形、字音、字义，然后通过造句，才能渐会作文。学推手犹如学造句子，练散手又好似学写文章。如果字义不明，岂能写出通顺的文章。杜甫曾有“读书破万卷，下笔如有神”的诗句。但所说的“破”，并非真的把书弄破，正是此文“豁然贯通”的意思。所以我认为，推手是练架子后检验所学动作是否正确的一层功夫。至于太极拳的奥妙则应当在学明着法时，由教师讲解、试验便可粗略地领会。有人说，不学推手得不到太极奥妙，这话我不理解。至于说推手须练铁棍，以增力气；又须学摔跤、拳击，以求技术云云，我是莫测高深的。是否太极拳在技击方面一无所有，必待外援，方能有成呢这个问题需要经过有识之士来探讨。

虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。

[解]这四句讲躯干上下中三盘的规律。

顶劲为上盘的主要部分。按说从项到顶都属上盘。顶劲是以头顶百会穴为主的。由于是上盘，所以劲须向上领起。陈鑫先生说：如同用绳子从百会穴将

人向上悬起似的。这句话解决了我对《十三势行动总歌》“满身轻利顶头悬”的“悬”字的疑问。又从而体会出顶劲上领，身部才能轻利。说为虚领，因并非真有绳子悬起，只是想象而已。

《太极十要》第一条为“虚灵顶劲”，可能是误领为灵。因为从百会穴到尾闾长强穴上下成一条线。在杠杆原理方面，它是支点。支点必须中正，不许摇摆。所以拳论又有“立如平锥”、“腰如车轴”的说法。

气沉丹田是讲下盘规律。丹田原为道家术语，在经络学方面即是气海，也可以说是人体的重心所在。按力学原理来讲，重心降低则加强稳度。

但气沉丹田的方法，并非憋着气鼓小腹。陈式拳的气沉丹田与尾骨的动作有密切关系。陈式主张尾骨下端的长强穴要微向后翻，这与社会上习惯的尾骨内收的方向是完全相反的。由于长强穴微向后翻的姿势，可使小腹的下部微向内斜，则胸腹间的气自然沉到小腹；而且同时可使大腿根里侧的大筋放松，裆部开圆，则身体左右旋转的角度也自然放大，不但加强重心的稳度，又能增强步法的灵敏。

“不偏不倚，忽隐忽现”这两句是讲中盘腰部规律的。上句要求立身中正，下句说明腰部是左右旋转的。腰向右转则右隐而左现，向左转则左隐而右现。

以上四句话讲明人体上中下三盘的基本规律。从文法的次序来看，为什么先讲顶劲，次讲丹田，最后才讲到腰呢我认为，正是教人学拳掌握规律的次序。因为上下先成为一条线的形状，腰部自然可以中正而不偏不倚。

有人怕学者不能了解顶劲的如何虚领，说为头上轻轻顶起一物。其实顶和领字的劲及动作绝对不同，领是从上带下，顶则以下抗上。还是用“悬”字解释“领”字为好。

左重则左虚，右沉则右杳。

[解]这两句讲左右手足的上下配合。乍从字面上看，似乎使人难以理解。当初我见到一个手抄本为：“左重则右虚，右重则左杳”，我还以为这样写才是对的。后来又想到，这样太平凡了，为什么提到拳论上经过学练陈式推手，才认识到这是讲的手足上下配合，正是避免“双重”之病的要诀。如果写作“左手重，左步虚；右手沉，则右步虚”，就使人易懂了。

对于上两句话，也有人解作推手规律，即应当“人刚我柔”，似也有理。但对方是否以左手攻我左方，右手攻我右方，都是不一定的。

仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。

[解]这四句与上面两句都是指方向变化，前两句讲的是左右配合，这四句中的仰、俯讲的是高低，进退讲的是前后方向的应付规律。

我们可以体会出句中的“之”是可以代表敌我双方的。先就敌方动作来讲：敌方向高处采我，使我失中，我随即比他更高；如向下按我，我随即比他更低。这个更高、更低不是直线而随，必须采用陈式的螺旋自转与公转，配合身法的旋转，步法的进退，才能达到所需要的要求。对方采我右手，我以右手顺缠上随，随即肘尖向内收转，手指仍高不过眼，冲向他的中心，同时进右步于其裆内，塌下裆劲。从外表看来，手并不高，由于臂部向内弯曲，加上进步、塌劲，使对方自然感到他无论如何想把我引出去，我的手劲却比他更高。这些动作可以参用野马分鬃进右步的身、步、手法。

如果对方进步向下接我右手，我用二路窝底炮的动作，先退左步，继退右步到一尺余宽处，下塌裆劲，同时右臂走逆缠，肘贴右肋，手合在裆中，加大逆缠，使对方感到越往下按其力下陷得更深。

进之是对方捋我的手法。我身向左或右转（捋右手则左转，捋左手则右转）。进右或左步，松肩沉肘，先进手挤，挤时手走逆缠，肘部以上则走顺缠，而手腕转向他的右或左肋，使之感到我的手臂越引越长。

如果对方按我右臂肘关节，则视来劲的方向，偏上则走顺缠反旋收转肘尖，偏下亦走顺缠正旋沉肘贴肋，手部指向对方，步法或退或进，如十字手、拦擦衣的身步手法，便可使他感到劲难以前进。

但，如我采对方，他以前法上随，我即用第一套金刚捣碓第二动作，劲在左手下塌外碾，或用白鹤亮翅第二动作右手上采，而左手按其小腹右侧。前者是进左步双采法，后者是退右步的右采左按法，都可使他有高不可攀，自行后退之感。

如我向下按人，遇着对方以窝底炮的右手加大逆缠引我前倾时，我只要加大左旋塌劲，以右手顺缠向其裆内转进，即可破解。

捋掬引进，我身手虽形向后退，只要前手做好下塌外碾，则可感到他的长度赶不上我。

采挤的前手随其身的旋转和手的拨按，而沉肘以变手的顺逆缠法和方向的提落前进，亦可使之退不出去。

总之，都要身法、步法、手法的加减适当，而眼法不变，自能收效。

太极者，无极而生。动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，运缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右沉则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。

太极拳歌张三丰著述

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。变转虚实须留意，气遍身躯不少滞。静中触动动犹静，因敌变化示神奇，势势揆心须用意，得来不觉费功夫。刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然。尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。仔细留心向推求，屈伸开合听自由。入门引路须口授，功夫无息法自休。若言体用何为淮？意气君来骨肉臣。想推用意终何在？益寿延年不老春。歌兮歌兮百册字，字字真切义无遗。若不向此推求去，枉费功夫贻叹息，棚、捋、挤、按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，粘连粘随不丢顶。

太极拳经清山阴王宗岳

太极者，无极而生，阴阳之要也。动之则分，静之则合，无过不及，随屈随伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而唯性一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。

虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，左重则左虚，右重则右脊，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖由此而及也。

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮斯弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜。观耄耋能御众之形，快何能为？立各平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞，每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。若欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴。阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默志揣摩，至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。斯为差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉。

太极拳势王宗岳著述

太极拳者，如长江大海之水，滔滔不绝也。太极势者，棚、捋、挤、按、采、搨、肘、靠，进退顾盼定也。棚捋挤按，既坎离震兑四正方也；采搨肘靠，既乾坤艮巽四（斜）角也；此八卦也。夫进退为水火之步；顾盼为金木之步；定为中土；进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。手运八卦，脚此五行，合而言之，曰：十三势也。

此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下英雄豪杰■■■（延年益）寿，不徒作技艺之末耳。

太极拳十三势行功心解张三丰著述

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从

心。精神能提则起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变动虚实也。发动须沉着松净，专主一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利(气遍身躯之谓)。运动如百炼钢，何坚不摧？形似持鬼之鹄，神如捕鼠之猫。静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭。曲中求直，蓄而后发，力有脊发，步随身换。收即是放，断而复连。往复须有揩叠，进退须有转换，极柔软，始能极坚硬。能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为轴，先求开展，后求紧凑，乃可臻于慎密矣。又曰：先在心，后在身，腹松，气敛入骨，神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静，牵动往来气贴背，敛入脊骨，内固精神，外示安逸，迈步如猫行，运动如抽丝。全神意在精神，不在气。在气则滞，有气者无力，无气者纯刚，气若车轮，腰如车轴。

杜育万述蒋发受山西师传歌诀蒋发著述

摘自陈鑫著《陈氏太极拳图说》杜育万乃杜元化。

筋骨要松，皮毛要攻，节节贯串，虚灵在中。

举步轻灵神内敛

举步周身要轻灵，尤须贯串，气宜鼓荡，神宜内敛。

莫教断续一气研

勿使有凸凹处，勿使有断续处，其根在脚发于腿，主宰在腰形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后乃得机得势，有不得机得势处，其病必于腰腿间求之。

左宜右有虚实处

虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实，上下前后，左右皆然。

意上寓下后天还

凡此皆是意不在外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，则其根自断必其坏之速而不疑。总之，周身节节贯穿勿令丝毫断耳。

太极拳功蒋发

师传曰：太极行功法，在调阴阳。合神气止，心於脐下，乃曰：凝神。敛神入气穴，使阴阳交感，浑然一气。夫太极拳者，静而始动，动而至静，动静相因，连而不断。神形相依，意气相聚。拳未到，而意先到。拳不到，而意亦到。上下相随，内外相合。虚实分明，用意不用力。乃拳功之要，学者不二法门也。

太极拳道邢喜怀著

先师曰：习拳，习道，理义须明。功不间断，其艺乃精。

夫拳之道者，阴阳之化生，动静之机变也。知气养而增命，善竞扑而全身，此为习拳之妙理。气何以养，寅时吐纳，神守天根，意沉海底，心静息寂，神意互恋，升降吞液，腹中如轮，旋转循规，是以知水火之和气，为两肾所出，比人身性命之本，须刻刻留意为是。

扑何以善，手脚四肢皆听命於心神。动静虚实，随意气而定取。上动下合，左转右旋，前移后趋，惟心神之所向，意气之所使也。腰为真机，而贯串肢节，势无所阻，是内意者用耳。

太极拳说邢喜怀著

夫太极者，法演先天，道肇生化焉。化生於一，是名太极。先天者，太极之一气。后天者，分而为阴阳，凡万物莫不由此。阳主动，而阴主静。动之极则阴生，静之极则阳生。有生有死，造化之流行不息。有升有降，气运之消长无端。体象有常者可知，变化无穷者莫测。大小而立天地，小之而悉秋毫。太极之理无乎不在。阴无阳不生，阳无阴不成。阴阳之气，修身之基。上阳神而下阴海，合之者，而元气生。左阳肾而右阴肾，合之者，而无精产。背外阳而怀内阴，皆合者，而元神定。阴中有阳，阳中有阴，本乎阳者亲上，本乎阴者亲下。是则手以阳论，脚以阴名，相合者而身自灵。虚实分而阴阳判，动静为而阴阳变。纵者横之，刚者柔之，来者去之，开者阖之，无非阴阳之妙理焉。

然阴阳和合，斯理孰持，胜负两途，斯验孰主。一判阴阳两极分，聚合阴阳逢在中。是以其妙者一也，其窍者中者。夫太极拳者，性命双修之学也。性者天上潜於顶，顶乃性之根。命者海下潜於脐，脐乃命之蒂。故知双修之道在天根海蒂之合也。真意为其中，使而有所验。动之始则阳生，静之始则柔生；动之极则阴生，静之极则刚生。阴阳刚柔，太极拳法。四肢义通且阴阳之中，复有阴阳。刚柔之中，复有刚柔。故有太阴太阳，少阴少阳，太刚太柔，少刚少柔，太极拳手之八法备焉。曰：“棚、捋、挤、按、采、搨、肘、靠”。一以中分而阴阳出，阴阳复而四时成，中为生化之始，合时成五气行焉。东有应木之苍龙，西有属金之白虎，北陆玄龟得水性而潜地，南方赤鸟得火气而飞升，中土孕化以生成而明德，五行生克太极拳脚之五步出焉。曰：“进、退、顾、盼、定”。

夫太极拳者，呼吸二五之中气，手运八法之灵技，脚踩五行之妙方。上下内外与意合，节节贯串於一身。因而，万千之变无乎不应。此所以根出於一，而化则无穷，太极拳之所寓焉。俾使学者默识心通，故为说之而已哉。

太极拳秘传张楚臣著述

太极拳功有济世之法，技有运身之术，示外者足矣。而修行之秘，须宝而

重之，不得轻授，倘传匪人，则遗祸为害，宁不惕哉。

诀曰：沉气於腹，以意定之，不得妄提。聚而鼓荡，状若璇玑。意活而运，气如轮转。其要不离腹中，此所以刻刻留意者耳。

神领全身，以手为先，脚随手动，身随脚转。意与神通，气随意走。筋脉自随气行，此所以举动用意者耳。

夫太极拳者，内气之鼓荡运动，须与外形之势同。凡举动神意互恋，神领手诀，而意令气运，由手而肘而肩，由脚而膝而腰，自可达以众归一之道，此既上下内外合为太极之妙术也。

手有八法而一神虚领，气有百环皆随意而定。神主阳而行外势也，形也，意主阴而守内精也，气也。手为阳而动於上，脚为阴而移於下。妙在俱合，灵在俱松。势未动而意已动，神意俱在形之先，势不可执，以神意为机变，无须以成架为局焉。

习拳大歌和庆喜著述

习拳之道多留心，神敛肌松态自然。

腰脊中正虚领顶，气达周身督脉贯。

虚虚实实明阴阳，身灵步活弗缱绻。

拳守四法晓六合，上走下随意欲先。

松肩沉肘气蓄下，妙运精气润心田。

招路多拟立圆行，缠绵软柔劲相连。

节节体骸归一元，能分易合臻化境。

循势舍己借彼力，遂阳就阴达真玄。

入门捷径须口授，功夫真善凭自修。

盘架有时贵于恒，子卯时分莫间断。

学好太极岂曰难，老幼强弱皆宜练。

若问习拳有何益，延手益寿身自安。

高手武技论和敬芝著述摘自候尔良著《和式太极拳精义》

手之高名，百发百中矣。手所在即高所在也，百发有不百中者乎？且拳勇之势，固贵乎身灵也，尤贵乎手敏。盖身不灵则无以为措手之地。而手不敏，亦无以为动身之处。惟身与手合，手与身应，夫而后虽不能为领兵排阵，亦可为交手莫敌矣。今世之论武技者，动曰：某为快手，某为慢手，某为能手，某为拙手，知慢手不如快手，拙手不如能手……。他人不能送出者，彼则从而送出之，夫不是手，而为高手也。故吾思之，高者人人所造也。当此高之会，此以一高，彼以一高，均于使高焉。而自有此高，直以一人之高，敌千人之高，而众人之高不见高也，夫惟有真高而已矣。抑又思之，手者人人所有也

，值交手之际，此以一手，彼以一手，均不让焉。而自有此手，又以独具之手，当前后之手，当左右之手，而众人之手如无手也。夫惟有束手而已矣。吾于是为乃高手也。幸夫一推见倒，推推见倒，其以引进落空，过劲击人，彼如悬壁束手，发之数仆，真不啻天上将军也，安有不制胜也哉！且于是为是手慰也。慰夫神妙莫测，灵动手知，其逐势进退者，又不啻于人间神仙也！安有不争雄也哉！呼引入胜，高手一同神手，一动惊人。高手宛妙手，人亦法高手焉可已！夫法高者，功也！手敏身灵，也于神乎。阴阳之拳，数载纯功，安有不高者乎？然武技贯于理也，习者思之，深必悟焉，至为高手也。

太极拳之炼气金幸祥

锻炼太极拳，如果只追求功夫的上层，不修炼气功，就像造好了子弹，但没有枪械，那么最威猛的子弹还是不能发射杀敌。太极拳在追求实际搏击功夫的同时，必须进行气功的修炼。炼气可分为三个层次，在每一层次的修炼中，应保持阴阳平衡，以有余而补不足。至第四阶段时，只可意会，不可言传，留待有心人去体味个中的奥妙。

一、理气

气，每一个人都有，没有气，意味着生命的结束。修炼气功，首先必须理气，将体内散乱的气理顺，按照人的意念循序运行。譬如激光，首先用滤光器，选择一定波长范围内的光波，其次用激光器将这些光波反复激荡，最后形成一束特定波长而威力无穷的激光。理气的过程，是一无中生有的过程，是一个从无气感到有气感的过程。理气，必须以松静为本，思想放松，多想美好典雅的景象，在思想中保持一种诗情画意的美妙意境，自然地，松静也就来到了你的身上。应打破无思无想即为松静的思想，明白不是人去寻找松静，而是松静自然现于人前的道理。只有所思所想是美好的，身体是松静的，那么，此时理顺的气才是纯净的。譬如净物，置之净器，表里俱净。有些人，思想虽净，而器不净；有些人，器虽洁净，而思想不净；再有甚者，思想器俱不净。此三者从事理气，多为事倍功半，甚至是有害无益。理气的形式可以多种，以运动得气最快，站桩次之，坐桩第三，各人可以根据自己的身体状况和习惯爱好进行选择 and 更换，无有定式。

二、运气

理气至纯而不会搬运，此为死机，无有用处。理气至一定阶段，必须进入运气阶段。人身本身即为一太极，阴阳既分，五行自判，于是乎有生克运化之机。而人之所恃以生者，惟气与血，气血调和，则生机蓬勃，欣欣向荣；气血失调，则死机潜伏，垂垂欲绝。气与血，循行全身，无时或息。气壮则血旺，气竭则血衰。运气，应无微不至。运气之道，可分为三，一为络道，二为血

道，三为髓道。初步运气时，气走络道，以手引之。等打通络道之后，气走血道，以手或意引之，外静内动，静如山岳，动如潮涌。等血道全部打通之后，气走髓道，以意引之，外枯内奔，形似枯树，内息奔流不止。只有打通了络道、血道和髓道之后，气的搬运才不会滞阻，气才可以随意念而动，做到随心所欲而无所不至。

三、用气

理气和运气的目的，在于用气。理气是基础，运气是工具，用气才是目的。气至纯而无滞阻，可以强身，可以治病，可以扶正却邪，可以作为枪械击发子弹而杀敌。至此，太极功夫与意气相辅相成，起心动念，形神相合，心到、气到而身到。意与气合生劲，劲由神发，则无坚不摧。至此，既可以度己，也可以度人。

四、返朴归真

气功的修炼，从无到有，又必须从有归无，返朴归真。道，可道，非常道，无欲，众妙之门；名，可名，非常名，无名，天地之始。有歌诀云：虚虚实实神会中，虚实实虚手行功。练拳不谙虚实理，枉费功夫终无成。气功修炼到一定境界，不执着于有，也不执着于无，虚则实之，实则虚之，运用之妙，存乎一心。一切归无，无有太极，无有拳术，有无双泯，道法自然，是为极则。

赵堡太极拳体用歌诀

右手领肘左手催，外棚腿蹬身劲整，丹田内转四梢应，内外合一发不空。
沈肘小圈滚化进，反制双臂刺喉咽，丹田催劲贯筋梢，白蛇吐信巧取胜。
掌发全凭身带动，穿梭招发快如风，神意气劲贯左掌，足落指到取双瞳。
跌岔分打四方势，左顾右盼前后击，身发螺旋弹抖劲，触转即放八面跌。
太极扫腿少人知，铁腿一发敌断根，上领下扫仆步击，常山之蛇首尾应。
太极不怕身后攻，棚履其手来劲空，脚勾其背仆地倒，一切都在旋转中。
金鸡独立济阴阳，蓄发相变柔而刚，转换虚实人不知，掌击易化膝难防。
太极攻防变化多，走粘有走也有躲，对付扫腿身上跃，双脚连发腿难过。
赵堡太极十三翻，十字翻手凶又险，手脚一圈一太极，圈圈合劲敌倒翻。
手腕被擒莫失棚，肘下踢脚弹腿用，一招多途人莫识，也作白手夺刃功。
瞻前顾后要紧记，明了三节变化奇，涌泉力发肩膀出，裆挨一肘真魂失。
仆步下引千斤势，七星下式靠法凶，瞄准七星往上打，靠劲一发人腾空。
解拿还拿妙手法，滚臂采咧一刹那，含胸扣裆腰劲发，浑身都能把人拿。
以臂沾臂摇滚化，膝提足蹬防带打，气敛入骨松腰胯，回头看画上下发。
顺化前臂近敌前，进步进身绝招现，看准五虚险处用，周身合力捶以钻。
擒臂虽凶走化精，舍己从人卸无形，应物自然给肩肘，如龙绞水拔其身。

双手被封知转换，手肘胸腹皆是圈，提膝护中退即进，对方跪我七星前。
如虎扑来样凶猛，卸其来势退不应，左勾右掬散其力，以柔克刚不丢顶。
转身妙势抱太极，身圈带动数圈至，掬履挤按瞬间发，引化千斤不为奇。
赵堡太极架独特，式式相连步步深，双摆莲击破双腕，功夫不纯难应心。
搬弓射虎应後人，双手采列臂撑圆，手臂肩胯合整动，发人犹如箭离弦。
太极图圆无始终，全在阴阳变化中，开中有合合中开，循环往复转无穷。
太极丹功义诠王柏青著述

一、太极丹功义诠王柏青著述

道自虚无生有为，便从太极中规循。天地分判阴阳义，人法自然意神合。
道心玄秘守天根，内丹培育成在坤。精气合练延年药，浑身天人俱妄春。悟得
天心道基尊，生生妙境育灵根。抛却名利海天阔，圆中日月随心神。两只慧剑
定中土，一团和气冲玄门。苍海无浪缘龙蜚，青天恬谧赤子心。精气神喻三祖
孙，气为先祖万物根。精乃气子生神意，积气生精自全神。出玄入牝呼吸循
，念念归底海容深。俟至地火喷涌时，百脉俱活修全真。三花妙合统在神，五
气聚分权由心。修得瑞士孕内丹，日月真息火候存。三魂息安昼夜分，两弦期
活朔望临。但使方寸宅勤守，黄芽白雪何须寻。汞借水银喻人心，铅如钢铁比
人身。婴儿姹女亦如是，黄婆撮合土意真。坎离分合水火轮，注生定死本命根
。上下左右皆非是，中腰阴阳两肾门。子午上星下会阴，戊己神阙并命门。庚
申金气土得藏，坤火巽风意息存。乾中阳失翻成离，坎得中实转易坤。化阴抽
阳还健体，潜藏飞跃总由心。寅时面南守天根，舒形缓息渐寂隐。恬澹念沉入
深海，无物腹虚静无尘。大道无声缓缓运，一缕绵绵下归引。渐细渐长谷底满
，收聚散气团仙真。日追月坠晓星临，三光先后开天门。深山寂幽溶溶夜，恰
是道基初生根。贪龙欲腾行沛霖，怒虎出洞将噬人。天符一道玉音降，虎归龙
伏修清心。阴阳媾合龙虎吟，意痴神醉恋魂魄。心肾交合水火济，田蒸海温好
浴身。紫气炎焰冲玄门，肌爽窍开乐人伦。甘露琼浆天池满，饵津润脏涤身心
。潜龙无用筑基因，见龙在田产灵根。飞龙在天运武火，亢龙有悔形退阴。祖
气复入闭出门，腹胎意转运法轮。能令十息缓缓吐，三十息上可调神。精生灵
根气护神，神定身中息自沉。内息气运精神固，此真之外更无真。神行气行元
海运，一轮始终胎息匀。善养生者在守息，物欲善者勤养根。太极一气延年药
，气命神性双修门。天地合育续命芝，但知求我不求人。肢松心沉入脐轮，太
极未分是真阴。一阳动处天意现，神令手运移昆仑。挽起光圆转乾坤，气滚意
池腹中寻。龙翔九天云伴起，虎啸幽谷风摧林。借势循向在心神，贴从璇玑妙
进身。顺力浑然跌不觉，勿用气力返伤根。腹虚若海载万均，能运沉浮善曲伸
。神形意气能一处，移山倒海翻乾坤。阴摧阳转阳摧阴，可知玄奥在腹心。丹

田一球璇玑活，舒合恬逸动无尘。孰晓腹气圆活真，调腑理脏顺经筋。若待寿高神体健，不枉当初勤练身。

二、极丹功要术

天地人灵，道存唯此。欲修丹功，象天法地。参自然而合人身，夺造化在悟玄机。人内三宝，精气神也。修者，寅时合道，须择幽静之处。背北面南，气收地灵。直立两肩之中，安定子午之位。气沉腹脐，意导孕合。心静而息寂，呼吸悠长，若无脉流。而气摧神意俱，会似如失意。导气运腹轮，常转杂念止。则内外松，适心念静，而呼吸若一，意气互感，暖流回转。其态若轮，生生不息。此为一气浑圆，修之可享遐龄。

气流转而无微不到，阴阳和合而化育五脏。运行于筋骨经脉，营卫於肌肤毛孔。通连於天地祖气，气机循环还升降有序。身遂升降而起伏，手随机势而运形。形动而神静，意会而势灵。微风亦能顺化，叶落亦能知警。蹬此门堂，许为初成。

功既有成，须明用道。太极之妙，首在心神。惟心静，能详察进退之机。惟神领，可体悟起伏之道。进因降而起，退而合而伏。其法，曰：神，曰：气，曰：形。神者能轻灵，气者有刚柔，形者可纵横。以神击敌为先，身未动威先发於瞳，伤敌之神，令彼胆寒。以气击敌势未成，而无畏浩气出，破敌之气，令彼心怯。以形击敌俟敌动，身应形合之制敌之形，令彼跌仆。内静外动，外疾内缓。神静而意动，心静而气动，息静而身动。眼欲疾而神须缓。步欲疾而气须缓，手欲疾而心须缓。内态静缓，外形愈疾。息无此乱，无虞自疲。

运功发劲，外柔内刚。卷之则柔，发之成刚。柔为长劲，刚为瞬间。化敌之力，缠绵如丝。圆而劲柔，击敌空门。势若奔雷。循方直达。柔则松弛，内气如缕不断。刚则开张，瞬间一泻千里。意深如此，惟气行之。动如簧弹箭发，静如山岳雄峙。功不间断，持久通灵。气机活泼，由心外场。感应神通，人来临身，已知来犯之处。意令气发，去则攻其无救，人未明立仆警心寒。

太极拳之内功修炼林泉宝

作者通联：上海市昌化路弄号室邮编：电话：（）

一、领架

太极拳内功之修炼法，这对我们练太极拳者都十分重要。究竟太极拳功夫有多高，有多深，如何修炼，谁都讲不清楚。对这种博大精深的学问，数百年来，既困惑，又有人追求，因为这个题目太大了。有人说“太极十年不出门”，其实“十年”并不算太长，如果没有掌握太极拳的正确修炼方法，就算是练几十年也出不了门。我想关键是方法，所谓“引门入路须口授，功夫无息发自修”。这两句名言，道出了练功的要旨。

有人说古人功夫好，近人理论好。其言确实。自杨家的杨露禅，人称杨无敌，驰骋天下无敌手。吴式的吴全佑、吴鑑泉，武式之武禹襄、李亦畬武功独厚。赵堡传人张彦，独闯少林寺，三进三出无人能挡，人称“神手张彦”，并非虚言。古代太极拳各家都有过硬的功夫，在各家各派的传人中颇有轶闻详述，这里不赘。这些功夫皆来自真传和苦练，没有什么捷径。

首先要有正确的练法，也就是引路入门的口授方法。

所谓“领架”即是学练老师的架子，领悟架式的真谛。架子正确与否关系到太极拳的质量。如不得太极拳之神形，则练一辈子也是茫然，不成大器。当然锻炼身体，活动筋骨，还是可以的，这叫普及太极拳。若想精其技，趋大成者，非得老师拳架之神形不可。性能形动而神静，意会而势灵。练太极拳练的就是神、气、形三者，三者为太极拳之含金量。“神者能轻灵，气者有刚柔，形者可纵横。”登此门堂者，方许为初成。所以学练老师的架子，这只是迈出第一步，如何走架运作，这里不妨作一些比喻。

二、太极拳与书法

练书法的人，首先要临摹字帖，当从楷书临起，如欧阳洵、颜正卿、柳公权等。继之魏碑体，而后学练行草书法，尤以王羲之的《兰亭序》为著，其书法称誉千载，为历代书法者所崇尚，称之为“书圣”。其书法厚实而生动，行笔只流畅，以侧取妍，神采飞扬，古人誉之为“天下第一书法”。这是大家所公认的楷模，古今书法家都以此为阶梯，循序渐进。

对于太极拳来说，这种条件已经不复存在，无法见到当时的张三丰、王宗岳、蒋发等宗师的风采神韵。因为那时候、没有录像和相片，很难想像、洞悉太极拳真髓，只有通过文字记载、拳经揣摩其意境，其次通过历代太极拳之继承传授。

太极拳之理论博大精深，正如庄子《天地》篇中曰：“深之不深而能物焉，神之又神而能精焉”。太极拳是隐于内的功夫，以柔克刚，以“天下之柔，驰骋天下之至坚”，“见之如妇，夺之如虎”。所以在外形上很难看透其力量，只有在实际交手，才能体现太极拳的优势。我这里叙述的“领架”就非常重要，所以必须遵循，方可入太极拳术之门。

我在咸阳是得识形意门名师杜今桂，一日来鄙舍作客。杜师通晓拳经，尤精形意、八卦拳，擅长书法。谈话之余，我请杜师走几下形意拳，杜师以形意之《五行拳》演练的是暗劲，其劲含而不露，神形相依。可是我看不透其劲法之妙着，其中之道，难识其奥秘哉。然后我又恳请杜师演示形意拳之明劲打法，同样也是形意之《五行拳》。他每发一拳一掌，招招有声，啪啪作响，节律有序，一步一劲。我住房在四楼，整个房屋为止震撼，如是雷动、地震、如炮

之轰、山之崩，若与交手，不战而颤，实叹为观止。像如此刚威猛烈之劲，确属罕见。我也曾经练过形意、太极拳之发劲，虽也很有功劲，时而围观者拍手叫好，但比起杜老师来简直小巫见大巫了。

事后我也问过老师，我说杜老师之刚劲如此威猛，余从未得见如此高深之共、功底。余师曰：“杜师功夫极高，在西北颇有声望。西安张侗等皆知道”。后来我也曾求教过老师，我说我是否可以练些刚猛之劲，以太极拳之松柔，形意拳之刚猛，似乎更利于技击推手之术。老师答曰：“本不反对你练其他拳劲，取长补短，只是该劲虽猛，只是为他人练的”。老师虽不多言，我似乎悟出其中道理，此刚劲只是为了对付别人练的，对自身健康无甚好处。话到其间，读者可以悟出些道理来了吧？为别人练不如为自己练，形意拳的最终追求，由明劲入暗劲，再由暗劲入于化劲，也是太极拳演练的功劲。俗话说，点到为止，老师就是这么明示的。

怎样练书法，首先以明师为楷模。所谓明师是指确实功夫上乘的老师。并非名师一定就是上乘功夫者。所以临摩字帖要临好的帖。否则一旦走错了架子，练上十年也是枉然。比如，你的孩子学练钢琴，随便请几个老师教学，要学会弹钢琴是很方便的，能否成为大器，即便你的孩子很有天赋，也会入于俗套。非得是训练有素、大师级的老师授教，手把手亲自指点，方能趋于上乘。

以前有一位朋友，自小热爱书法，素喜临摩名帖，写得一手好字。进单位后搞宣传工作。自以为书法到位，颇有功底。后经我的一位懂书法的朋友（拳师）看过后，评定其书法形于浮躁，虽流畅而缺乏神韵，其临摩字帖亦觉欠骨。我的朋友似乎不太服气。后来我介绍他们认识，并亲自为其讲解，边讲边临帖，指点迷津，茅塞顿开。我朋友始而大悟，十分钦佩。后来我的朋友又问老师我该怎么办？师曰：“如果你想真正学好书法，就得推倒重来，也就是从头开始。”

三、太极

上面讲到的练书法，因练法不当，全面推倒，重新开始，也即是从第一个字练起，练不准不要往下练，一点一划都要绝对准确，从它的基本结构、运笔、知其精微。现在有许多碑帖把基本笔法放大。名人名帖之特点，便于临帖者“克隆”。

学练太极拳也是一样，以前没有得到老师指点定架，或者不曾纠正架式，你就得从头开始，所谓的推倒重来。一招一式绝对到位，身手步腿具出一致，一动无有不动，一静无有不静，凡一举一动具要符合太极要领，虚领顶劲、含胸拔背、沉肩垂肘、开裆下腰、分清虚实、上下相随、用意不用力、内外相合、相连不断、动中求静。要求绝对准确无误。首先我们得学像老师，要有老

师的风采神韵。现在通行的一词叫“克隆”，如果你能够克隆老师的“拳架”，老师的风采神韵，这就是很大的进步。其中必须知道拳架动作的基本结构、特点、运作。还有一点很重要，就是“神悟”。不悟不足以体现老师的形架神姿。在练架过程中要找差距。所谓差距就是与老师之间的差距，要用放大镜来看其中差距。因为差距越小越难找，但这又是十分关键的。大的差距好学好纠，精微之处就比较难了，这也是关键只关键。所以太极拳学者之间的差距很大，包括一师门下，有的已经到达大学水平（当然这只是比喻），有的则仍在小学水平，差距之大，其中玄奥具在敬微之处。太极拳能否入门，亦在敬微之处。学习书法也是一样，前文讲的一位朋友，他很聪明，书法不俗，但一遇高手，便相形见拙。其所以不足者，亦是字里行间，转弯抹角，差距亦在细小精微之处。

京戏是我国的国戏，梅兰芳的梅派，周信芳的麒派堪称一绝，国人皆知。其唱腔韵味有谁能克隆像的？能像八成的屈指可数。越剧名家徐玉兰，她唱的红楼梦《金玉良缘》，一声“林妹妹我来迟了”，长腔拖音，婉转动听。九这么一声叫板唱腔，数以百计的、她的学员对此都难以“克隆”。粗听起来差不多，关键是运气、用腔、发音等等上的细微差别。

为什么要克隆“精微”之处，太极拳内劲虽然靠的是“苦练”，而其更重要的是太极拳的“运作”。动，皆要轻灵自然，以心运气，以气运身，凡动作皆合法度，无过不及，不贪不欠，动静开合，中正平稳。太极一启动，浑身一气，如轮子之圆活，转换旋转无不随势应变，其动作特别的完美，特别的和谐自然，缠绵缱绻，形神不离，悱恻互依，劲断意不断，意断神相连，内外相合，上下相随。“溟溟混沌，窺窟莫测”。太极者神气互感，竟会势灵，手随势而运形，身遂升降而起伏。总之无有凹凸，无有缺陷，无隙可乘。不能明确其中奥秘，这样就如：“久难运化，堂室难窥”的了。

四、运裆

练太极拳功夫主要的就是练“裆”。尤其赵堡太极拳裆是内劲的关键。太极拳活与不活，全在于裆的运作。裆不活，动作必然呆滞。裆胯是太极拳的天机。所谓“天机”者，玄机关窍之意，凡动作变化全凭于此。不得此中奥秘，难以练成太极功夫。所以学练赵堡太极拳主要练的是运裆。“裆”是天机玄窍，没有裆的运作，就不存在赵堡太极拳，其重要程度由此可见。为了使练太极拳者有所启迪，我之所以要克隆太极，克隆某一个太极大师的拳架，甚至要克隆其精微之处，其中道理，亦包括于如何运裆，如何驾驭与全身之动作，能观微而达其精者。

裆跨在太极拳中起着提纲挈领的作用，如何运作，很难用言语来表达。以

前老师用木偶戏的表演技巧来比喻太极拳裆胯的作用。木偶戏是用手来表演的，离开了手，就不存在戏文了。我想这样形象化的解释颇为得当，余练功几十年深感“以裆代手”的重要性。练赵堡太极拳如何“运裆”不可不知太极拳高手郑老师，他之运裆极为精微，虽有若无，显于见微。为什么说虽有若无为之佳者，大凡功夫高者深者，其走圈亦小，不显于形，所以若有若无，使对方不知其深浅，未能知其变化，深藏不露，适于灵变。否则的话，也容易给对方看出破绽，泄于活机，亦非高人之所为也。

太极拳裆胯之运作还有一种联想的比喻，它就是像是手表中的一种叫“陀飞轮”又曰“鬼推磨”的摆轮。大家都知道摆轮是手表的基本动力，它是一种不固定摆轮的旋转，它是手表保持平衡运转的动力，且精确无误。它与普通手表的摆轮不一样，普通摆轮通过一根轴承固定在一个位置上走动，由于地心引力作用和摆轮本身的重量，造成轴位变化，从而出现速度和走时的偏差。只有像“陀飞轮”那样，摆轮不固定在同一个位置上的时候才能抵消偏差。这对太极拳来讲，它也不是固定在一个位置上，裆即由两个胯组成，在一个中心两个不固定的位置上旋转，既有重心，而不知其重心何在，这是一个太极图的摆轮，是太极拳运作源泉，是阴阳变化之枢纽，动静开合，虚实变幻之档机。所谓“左重则左虚，右重则右杳”。两脚有虚实，虚中有实，实中有虚；两手有阴阳，阴中有阳，阳中有阴，或忽阴或阳、亦阳亦阴，这是阴阳消长重心虚实变换之关键。

“以裆代手”，“以身领手”是赵堡太极拳由裆胯带动手和全身动作，继之由裆胯来带动腹式呼吸，带动丹田运转，所谓“腹中有轮，旋转如规”。使之“聚而鼓荡，状若璇玑，意活而运，气如轮转。”由外达内，由内达外，裆胯成为沟通之桥梁。当然也适用于其他门派的太极拳种。余也曾试着操练过，其理一贯，一通百通，只是各人重视的程度不同而已。

“领架”者观其形而知其微，达于“定架”即“形架”，也就是成形的架子，又叫标准架式。所谓“克隆”，除了精确的定架，而更重要必须有大师的神韵，不管由外达里，或由内达外，都要有形神之互恋。所谓“上动下合，左转右旋，前移后趋，唯心神之所向，意气之所使也”。“运裆”首先要看老师是如何启动裆胯的，如果连这一点细微之处也看不出来，那么就无法使自己走运裆圈，无法克隆这个裆启的源头，无法做到以裆代手的运作。这不仅是太极拳架进入上乘的主要组成，而且在推手中起着决定性的作用。“形”的动静对方必然十分敏感，而裆的运作不常为人所知。敌来动，不见其变，敌稍动，在其不知不觉中动在先，这在赵堡太极拳来讲叫做“调裆”。力点也随着不知不觉中变换，不进则已，若进必令其跌扑，此皆在于“调裆”与“运裆”之关键

在令架克隆老师内劲的神与形，首先要“以身领手”，其关键就是在运裆。领架时要有比较，老师一出手就有与众不同的感觉，又时总觉得老师打的拳与我有些区别，倒不是动作上有什么不同，这是质的问题，所以也讲不出什么原因，这就是内劲。而内劲的质量又有很大的区别，各人掌握的关窍、技艺不一样，所练就的内功之质量悬殊。第一要掌握太极拳的要领；第二要练松至柔；第三要运裆，这是出内劲的关键；第四技法，没有技法不能与人交技，缺一不可。有人练了一辈子太极拳，松柔具到位，身体也颇健康，但没有高超的技法，若逢推手动辄倾跌。技击不是纸上谈兵，空谈打法是没有用的，要有实战体验。保健与养生，对太极拳来说有过之而无不及，若论技法，拳架推手一起练，以拳架来指导推手，以推手来纠正架式，运裆也是交技的关键，以小胜大，以点击面，小圈胜大圈，此皆与“运裆”、“调裆”有关联，且可忽哉。

五、太极拳之松柔

太极拳是以柔克刚，用意不用力。松柔是太极拳的根本，离开了松柔就不算是内家拳。不管是哪一个门派都崇尚松柔。有人说太极拳要练三年松柔功夫。其实练拳之“至柔”、“至松”是长期追求的方法，越松柔，内劲的质量越高。松柔的功夫越高，太极拳的含金量也越高，这是成正比的。所以每派太极拳门内都有掌握松柔的诀窍，都积累了不少的经验。关于松柔的方法，门内都有详细的介绍，基本上从两方面着手。第一是“神松”，也即是从思想放松，心神宁静，所谓神舒体静，《问上古天真论》曰：“恬淡虚无”。恬者，内无所蓄，淡者，外无所遂，虚无者，虚极静笃，臻于自然。即摒弃杂念，宁静淡泊，畅遂情志，愉悦平和。第二是“形”松。要求四大节八小结具放松。身手步眼无处不松柔而合于自然，一切动作都要轻灵、柔和。起手阴阳，左旋右转，轻如飞燕，柔若软绵，如芭蕾舞姿之轻盈，或如鱼贯之流畅。

练太极拳不可不柔，只有松得尽柔如绵，方显太极之功夫。杨式太极有绵拳之称。所谓“绵里藏针”即此意也，极柔软，极坚刚。

吴鑑泉为吴式太极拳开山奠基人，以太极之柔驰骋天下。又创办“鑑泉太极拳社”，誉满海内外。“松柔”的功夫对太极拳来讲是至关重要的大事，它是进入上乘功夫的关键。至于如何着手练松柔功，各家都有经验和专文介绍。

赵堡太极拳对松柔功夫有其独特的见解，郑悟清老师在《太极拳体用》中写道：“一切运动以柔活为上，唯其慢始能柔，唯其匀始能活”。又曰：

初学而内要静空，周身内外要轻松。

内静空气行于外，外轻松内应精神。

功夫不可须失断，临用之时显奇能。

又云：“轻摇之以松其肩，柔随之以活其身，徐行之以稳其步。”赵堡太极拳对于松柔论说特别重视，本书中的《赵堡太极拳之特点——论“耍拳”》文中已较详细地介绍了。本门第八代宗师和兆元首创“耍拳”之公式，所谓“耍拳”之公式，所谓“公式”者，即练架成功之公式，能按此练法去做，必然能奠定内劲之基础，练出成功的硕果。耍拳公式者，即以柔中求刚为目的，以轻灵自然为原则，以中正平圆为用功方法，这三者为耍拳公式。赵堡太极拳宗师和兆元，在练功教学过程中得出了一个重要的结论，始创太极拳公式之谓，其以松柔为目的，以自然为原则，以轻灵为方法，这三者道出了太极拳之真奥秘，似简易，实犹难。不尚用力，练太极拳时不能带一点力，更值得注意的是不能显示发劲，其内劲蕴于内，而不显于外，其中道理简而明之，为了使后人不要误入歧途，宗师特依此“耍拳”之公式教学门人。

“耍拳”之公式的进一步要求是什么？他告诉我们要像顽童那样随便。顽童的特点是什么/顽童是“天真”，他不就是想玩耍吗？怎么样高兴就怎么玩，没有牵挂，没有踌躇，不迟滞，不凝思，这里取其随意、自然而小孩独有的天真。天真的含义是什么？从字面上讲，天者，天地之天，先天之天；真者，真知、真觉之真，真精真神之真。道教有“元始天真”，又为天地之真，失天之真。这里所沿用之“天真”，即孩童玩耍时的天真，是生命之初的天真，是不被后天污染的天真，我们平时所谓的“天真无邪”，即此之谓。无牵无挂，无忧无虑，犹如“混沌世界天真烂漫之时”，没有做作，没有虚伪，不避疑虑，嬉笑无心，纯真而可爱。我们在练太极拳时，运用“耍拳”的要求，他就可能放松到不受任何信息干扰，不受任何污染的纠缠，轻松自然，无我无他，随心所欲地，视天地万物如不见地，悠然自得地如“肌肉若一”地“耍拳”。如此我们的“耍拳”与上古真人之天真奥秘相通。我们说“天真”与“耍拳”，这是一种境界，由此我们受到启发。

练赵堡太极拳从有意到无意，拳经有“意过则滞”，宗师要求不能用意，不用意凭什么“耍拳”呢？凭的就是“觉”。就如斯宾诺莎所说的“直觉知境”。道家心元神的体现。“用意不用力”这在太极拳书里介绍的已经很多，包括拳经里也有许多这方面的论述，“用意”和“不用意”之间是否有什么矛盾，有什么不同之处，有时还会困惑练功者，其实都一样，一个是“无为”法，一个是“有为”法，殊途同归。其中又有相互渗透，“无为”中包含有“有为”，“有为”中包含有“无为”只是在修炼中“无力”偏重于“有为”，或“有为”偏重于“无力”而已。各门之中自有其各自的成规以及各自的经验方法。

六、太极拳之“无为”修炼

赵堡太极拳在一定程度上要求“不能用意”，而这种不用意的方法，在练功过程中能够真正达到神舒体静之目的。成人练架大都是用意用心，而我们练太极拳时要做到“不用意”，“不用意”而正是自然松弛的绝妙之法，老师走架时既轻松又自然，仿佛三尺罗衣挂在无影树上，和风之轻扬，柔顺之松净，这正是不用意之“耍拳”公式的效果。练拳到一定层次其任督二脉自然打通，道门称之为周天法即所谓也。畅经通络，丹田随势而运转，这是太极拳内劲产生和发动的基础。

以前我学过形意拳，其中有一句名言说得好，也是内家拳其理一贯，练功之诀窍，其曰：拳无拳，意无意，无意之中是真意，练功就是练这个“真意”。何为“真意”？真意者即虚无之正觉，而这个“真意”只有在不用意的完全放松的条件下产生，这个“真意”是“正觉”，正是神以知来趋于上乘的高级内劲。而太极拳之内劲也正是在这个基础上产生，它是在太极拳之“耍拳”公式，不用意，不发动，而产生的一种强大高质内劲。而你有意识地去练，用心用意去追求，往往就不显于出现这种内劲，这是一种不觅自得，感遂而通的内劲。就如道门之内丹修炼，要求入静，排除杂念，松静自然。然后能松始而能静，由静而能定，能定而现空，如此寂兮寥兮，这样就停止了识神的干扰，不用意则意静神明，神是生命的主宰，在意静神舒的状态下，才能发挥元神自然本能，所以说不用意的“耍拳”公式是内气运行的关键。

和兆之宗师的“耍拳”公式正是历代先哲高人的总结经验，和师归约于三条，定为练拳之公式，言简意赅，这是宗师用心良苦之为。这也正是太极拳“无为”入手的道理。只有练太极拳相当程度，已有内功之入门者，才能感受体察到它的存在，所以这方面的理论很少，长期以来给人一种神秘莫测的感觉。前辈们以自己行动之心得，逐以“体知”、“亲证”、“妙悟”等方法验证太极拳之深奥内涵，所以这里还包含了一种鲜为人知的东西，具有“超验”的性质。但这些都无关紧要，只要你达到了这种境界，自然能“体知”，能“亲证”，能“妙悟”，而感悟太极拳博大精深之真内涵。

太极拳是在极松柔、轻灵自然、中正平圆、不用力、不用意，这样才能达到真正的“无为”虚灵清明的境界。“无为”是自然的道，只有在孩童似的天真无为，不着意的前提下，才能真正调动内气能变之动力，也是处于先天状态下的自我主宰之能力，在不知不觉中，因其自身的发动而知觉，这是“无为”之“道”的特性，是人体内运动规律的表现，这是太极拳的道，古丹经称此为“真意”发动。初练太极拳为之有为法，继之进入“耍拳”无意无拳之“无为”境界。何为“无为”者，即返归自然之道。

和兆元宗师首创“耍拳”之公式，其中有二个特点，一是以儿童玩耍，二

是轻灵、松柔、中正、不用意。看似简单，但却是练功者之关键，这把练功者与大自然相融合，而达到一种忘我的境界。而正是这个忘我境界，逐渐上升至“无为”，这个“无为”是道的“无为”，修炼“有为”，进入“无为”，而归复于天人合一的自然之道。什么是“道”呢？老子《道德经》对“道”作了极为客观而明确的论说，他说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而万改，周行而不殆，可以为天下之母。吾不知其名，字之曰道，强之为名曰大。”又曰：“道之为物，窈兮冥兮，其中有精，其中有信。”老子所描述的“道”，其中有一个含义，一是指宇宙的基本物质，二是指宇宙万物的基本规律。这个“道”只有从“无为”中体知、亲证、妙悟它的存在。

自古以来道门内丹派分无为和有为两种，而其中主要区别是“无为”着手与“有为”着手。太极拳是以动为主，动中求静，法演先天，道肇生化，而从有为到无为，也是在修炼过程中互相转化。从太极理论方面来看，从无到有，并从有到无的有无相生规律。“无生有”，“有生无”，造化之不息，气运之消化，此皆太极之理，无为无不为之道。

太极拳练功到一定境界就是进入“无为”的修炼阶段，而无为的基础就是我们伟大宗师提出的公式三条和不用意的条规。宗师苟有真知灼见，因为只有通过亲证、体知身临其境之妙悟“无为”神而明的阶段，这是自然万物之理，也是太极拳的总旨，也只有到了“无为”的层次，这样才能达于出神入化的妙境，无为而无不为了。

《太极拳行功心悟》是一种修与悟的体验，是由体知、亲证、妙悟长期积淀而成，余在三十年前是写不出如此文章的，即便能写也只是文采，体而不实，而根本谈不上写“心悟”。以前鄙人曾提出希望老师写一本太极拳的练功心法之书，由于各种原因，没有实现这个愿望，所以也是非常遗憾的事。要写一本太极拳的书不难，但是要写出太极拳的真蒂，写出太极拳的“骨与肉”，以及老师的练功心法，入门途径，实非易事。对学者能够启蒙得以登堂入室之阶梯，能道出写太极拳之行动秘诀、玄窍，对大道无形也无法，以及太极之道的攀登很有裨益。

七、太极拳之呼吸法

“意气须换得灵，能呼吸，然后能灵活。”

对于初学太极拳的人，只能要求精神集中，专心练习动作，不可注意呼吸，这样很容易顾此失彼，徒劳无益，增加思想负担，结果不但呼吸练不好，就练动作也难练。因为任何紧张情绪，都会影响呼吸的自然深长。

太极拳动作与呼吸配合的基本规律是：在变换姿势时吸气，掌或拳向前进击出呼气，所谓起吸落呼。在初练太极拳时要求自然呼吸，随着时间的变化

，呼吸的深度逐步自然加深，这时腹部起伏逐渐明显，吸气时小腹内收，呼气时小腹隆起，此即是我们所说的“逆式呼吸法”，也称丹田呼吸。

太极拳很少谈呼吸，不是不讲究呼吸，如果运用不当起到相反的作用，心无两用，顾此失彼，使动作与呼吸之间失拍。拳经云“能呼吸，然后能灵活。”不能因噎而弃食，拳经还是强调要呼吸配合动作，能呼吸，然后再现拳的灵活。所以如何掌握太极拳的呼吸法，尤其是腹式呼吸，这对太极拳来讲至关重要。

太极拳之呼吸原则上是以自然呼吸和逆腹式呼吸为主，初练时不刻意追求动作配合呼吸，取其自然呼吸法为好。但到练拳有基础后，既要做到能呼吸，然后能灵活的阶段。如何呼吸配合太极拳动作，说难也难，说简单也简单，赵堡太极拳是“以裆代手”、“以身领手”，也就是通过“运裆”，由裆胯来带动四大节八小结的运作，太极拳之活与不活全在胯，它不仅带动了肢体的动作，同时由于裆圈带动丹田起伏旋转，并有节律地收放，收则为吸为阴（胯走内圈），放则为呼为阳（胯旋外圈）。呼吸与动作节律而合拍，不快不慢，且能自动配合调节进行不自觉地自动配合呼吸，更能恰如其分，无过不及地进行“体呼吸”，而这种丹田呼吸非常有规律，可以不用意念来指导呼吸，所以也不会感到呼吸的疲劳，或者动作与呼吸因节律失拍而造成滞气。

戏剧家、歌唱家他们在唱曲中必须运用呼吸来吐气发音，“运腔”的好坏与配合好呼吸至关重要，呼多少气，吸多少气有一定的量。他们必须掌握呼吸的时机，要有板有眼，有节奏地配合呼气和吸气。太极拳在这方面是绝对正确，根据动作的要求轻重缓急，适得其好，不多不少，形气合一，以裆代手，启胯运裆。当裆胯向内华圆时，腹部会自然内收，无需腹部用力收缩，当裆由内向外划圆时，腹部自然外凸，无需用力外凸，这样自然腹式呼吸和身体的动作配合起来。所以整个太极拳有一个发动的源头，这个源头就是“裆胯”，练太极拳就是练的裆胯，只有掌握了“运裆”，一切都会进入自动化的运转，“一动无有不动，一静无有不静”，此动静之机，其关窍、玄机也在于此。

八、极拳“自动化”

说到太极拳“自动化”，就是一动无有不动的体现。当然不是随便乱动，而是有严格节律的量度。也不是所谓的“自发动力”，它是通过所有全过程的训练，搞定正确度和各种要领合格后的太极拳运动。

首先通过正确的领架，认真“克隆”老师拳架之“形神”。不求多，只在于“精”。几个动作，或几个拳式，先求动作的精确度，再求形与神的十分相似，老师的神韵、拳架几整体结构。尤其“运裆”，老师是如何启动的。先求有其“裆圈”，这是太极拳的基本动力，也是需要“体知”、“亲证”、

“妙悟”的方法来取得成功的。

太极拳的每一个动作首先要求精确，张三丰在太极炼丹秘诀中有《太极十要诀》，此要诀是学太极拳为入道之基，也是衡量太极拳正确与否的标准。

前文已经讲到练架和写字临帖，要一笔一画的临摹，没有到位不要往下练，每天练十遍赵堡太极拳还不到一个小时，十遍共有式，如果练一个“金刚”，就等于个“金刚”，一天练个“金刚”也不成问题。当然先要求正确，合符要领，继之懒扎衣、白鹤亮翅、单鞭。不要多练，力求精确，要有老师的神采韵味，形架时尽量达于精微之处也相似，尤其对老师“运裆”是如何启动的，能有妙悟才能够克隆出老师的太极拳。一般的人连老师的架子都看不懂，所以要有比较，比较才能看出差距，就像临摩碑帖，先求形似，再求运笔的方法，既流畅而沉稳，既有大气磅礴而又规矩森严，取其神得其韵，循其度而行其气。太极拳必须正确领架，稍有不慎，便入俗套，难能成功。“严格正传”是太极拳的首要问题，如果有了明师就必须“森严规矩”，循规蹈矩，一步一步的去练。有人说要有自己的风格特点，这是将来的问题，现在谈风格未免太早，但骨子里还是一样，没有根谈不上枝叶的茂盛。

太极拳要学会“运裆”，也就是裆走圆弧，学会了裆圈的旋转方法，其他就方便了，因其方法是一样的，所谓一通百通。如此继续往下练，就能有比较系统而又正确的架子，并在老师的“精微”之处加以研练，越“精微”其质量越高。太极拳之松柔是内功的基本法则，甚至要练很长时间。其方法从和兆元的《“耍拳”之公式》为好，如此练下去上功极快。太极拳之“无为”修炼法是耍拳公式的产物，不注重形体上的绝对标准，着重内功的修炼，所谓“拳无拳，意无意，无意之中是真意”，练太极拳就是练的“真意”。太极拳的“无为”是由“有为”开始，由“有为”进入更高的“无为”修炼，如达至“无为无不为”之境者，则如唐代李道子的《太极授秘歌》：

无形无相，全体透空。

凝神悟道，契机通明。

太极拳要做到“自动化”首先要“一动无有不动”，是有规律的动，不能手脚不一致。这里有一个关键，就是“以裆代手”，“裆”是指挥中心，是带动整个动作的发动枢纽。在松柔的基础上下功夫，继而进入自然的“耍拳”公式之境界，有“有为”而达于“无为”，由“运裆”带动腹式呼吸。此内外相合、上下相随，一开皆开、一合皆合，一动俱动，一静俱静，无过不及，不贪不欠。其动作全在于自动化，无需用意识来完成。当然初学要有规矩，没有规矩不成方圆，先熟其招，后求其精。拳经云：“有着熟而渐悟懂经，由懂经阶及神明”。这是长期储存反复应用的结果。就像我们背诗、背口诀，背得滚瓜

烂熟，一有机会，这些熟知的东西一涌而出。当然更重要的是太极拳的总体结构，“以裆代手”、“以身领手”是由内达外，不觅而得的内劲。内功到了一定程度，外形动作的变化不重要，或紧凑、或开展，而内在的动力不变，就像钟表的机芯，是动态的基础，表壳可以任意调换，形是给人看的，但是表芯的好坏，是手表质量的关键。太极拳也是一样，它的内劲是不形于外的，是长期锻炼的结晶。赵堡太极是“运裆”来带动刹手的，故有“以裆代手”的说法。木偶戏的表演是演员手的运作，而这个手牵动了整个木偶的动作，演技精湛绝妙，也在于手之灵乎。我之练太极拳也颇似木偶戏中之木偶，而千变万化之动作是由裆胯指挥，而这个“裆”就是木偶戏中的“手”。杜元化在《太极正宗》中说：“以胯胯为主宰”，“周身活泼全赖于此”，“两胯为天机，贵于松活”。太极拳在裆的指挥以自动化之程度演练太极。练功有素者可以体察、亲证、妙悟到其中奥秘。

九、太极之道

易经曰：“一阴一阳为之道”，“为天下之母”，太极者阴阳之道，无极生太极，太极生两仪，两仪者阴阳也。《内经素问》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”阴阳是自然界对立统一的根本法则，一切事物的变化都依据这个法则发生的，所以生存毁灭都由这个法则起始的，这就是自然界一切奥秘的所在，人也是自然界生物之一，治病必须寻求这个根本法则。

由于自然界的一切事物都是阴阳对立统一体，并且都是由阴阳代表的两性物质产生的，人体不仅要保持体内的阴阳平衡，而且还要与自然界的阴阳相适应。《素问》曰：“生之本，本于阴阳。”所以经常地保持阴阳二者的相对平衡，就能延年益寿。古人有真人、至人、圣人、贤人，他们以各种不同的方法调和阴阳，而得出的效果也不一样，这里仅介绍真人之修炼法，《素问》曰：“上古有真人者，提契天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”所以说只要能够保持阴阳相对平衡就不生病，所谓“阴平阳秘，精神乃治，能把握阴阳者，即能长寿。”

太极拳练的就是阴阳，一阴一阳为之道，就是在阴阳两个对立中寻求和谐与统一。太极拳是从阴到阳，从阳到阴，阴中有阳，阳中有阴的辩证统一运动。拳经云：“阳中寓阴，阴中寓阳。”“粘即是走，走即是粘。”阴不离阳，阳不离阴。阴阳相济方为懂经，懂经后越练越精，才能随心所欲。这就是老子所谓“万物负阴而抱阳”的精妙绝论之论述。阴来阳走，阳来阴走，相互交替，若阴阳互抱，“阳长阴消，阴长阳消”，道出了天地万物的根本道理。

太极拳与“阴阳”有什么关系？它在太极拳中如何运用？初学者尚可不知

，但是这“阴阳”之道太重要了，究其道哉，太极拳练的就是“阴阳”二字。阴阳是两个对立面的概括，而两者之间又是不可分离相互依存的。如阳者为天，阴者为地；阳是白，阴是黑；阳是正，阴是反。几十年来中医就是凭着“阴阳八纲”为病人诊断和治病的。所谓“八纲”即阴阳、表里、寒热、虚实。而其中阴阳是总纲，善诊者，察色按脉，先别阴阳。也就是把阴阳两纲，作为辩证的首要。著名医学家张景岳指出：“凡诊病施治，必须先审阴阳，乃为医道之纲领，阴阳无谬，治焉有差？医道虽繁，可一言以蔽之。曰阴阳而已。”在临床上把千变万化，错综复杂的病情，归纳为阴阳两大类的性质而澄治。

太极拳练的就是阴阳，不明阴阳，如者人入山，岂有不险？太极拳推手不但要把握自己的阴阳，更要知道对方的阴阳之变化。听其阴而知其阳，觉其阳而知其阴。听就是听对方的劲路，觉对方阴阳之变化。从理论上讲阴为吸、为开、为蓄、为走、为化、为虚、为粘；阳则为呼、为合、为放、为实、为粘、为走，既对立有统一。形成阴中有阳，阳中有阴，阴阳相互应托。太极拳是半圈化，半圈发，攻守兼备，即阴化阳发。赵堡太极拳推手时都以手背接对方之手，顺势化解对方进攻，使其背势，引进落空，阴中有阳，阳起到粘制对方，既化亦粘，使其重心不稳，其根自拔起，不击亦倒。阳中寓阴，阳中包含着柔化，即粘着打，走化着打。校正落点，因对方是在不停地变动，如不在圆的切线点上，等于是空发。阳中有阴也正随势应变的导向作用。阴隐阳显，阳隐阴显。阳主动而阴主静，动之极则阴生，静之极则阳生。太极之理无乎不在。

《太极拳说》曰：“阴无阳不生，阳无阴不成，阴阳之气，修身之基”，又曰：“有生有死，造化之流行不息；有升有降，气运之消长无端。”

太极拳之阴阳不局限于手上动作的变化，它是全身性的，两手有阴阳的配合，两脚也有阴阳的变，胸腹腰背皆有阴阳的组合，形成一个整体阴阳。处处有阴阳，处处分虚实，动静之开合，进退与吞吐。阴中无阳是软手，光走而不能粘，是为病手；阳中无阴是硬手，光粘而不能走，亦为之病手。阴不离阳，阳不离阴。太极者，法演先天，道肇生化。一静一动互为其根，处处有阴阳，处处分虚实，全身皆太极。在太极拳推手中如何取胜对手，其关键是什么？太极拳宗师邢喜怀在《太极拳说》中告曰：然阴阳和合，斯理孰持？胜负两途，斯验孰主？“一判阴阳两须分，聚合阴阳逢在中”。是以云，其妙者“一”，其窍者“中”也。正是：

敌欲进击来势猛，我虚我实实亦虚。

左重右虚右重杳，忽隐忽显阴阳变。

人刚我柔随曲伸，我顺人背为能粘。

进之犹难退愈艰，阴阳变化妙无穷。

